Кефирная и кисломолочная диеты. Похудение, омоложение, здоровое питание

Линиза Жалпанова

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Из этой книги читатель узнает много нового о полезных свойствах кисломолочных продуктов. Также в ней приведены рецепты их приготовления и рассказывается о диетах, как лечебных, так и для похудения.

- Линиза Жалпанова
  - Введение
    -
  - Молоко и молочные продукты
    -
    - Переработка молока на молочных заводах
      -
    - Виды молока
      -
    - Характеристика молока различных животных
      -
    - Молочные продукты
      -
      - Сливки
        -
      - Молочные консервы
        -
      - Сливочное масло
        -
      - Мороженое
        -
      - Вторичное молочное сырье
        -
      - Полезные свойства молока
        -
  - Кисломолочные продукты
    -
    - Чистые бактериальные культуры
      -
    - Простокваша
      -
    - Йогурт
      -
    - Ацидофильные молочные продукты
      -
    - Биопродукты

- Айран
- Кумыс
- Геролакт
- Курунга
- Чакка (сузма)
- Турах
- Сметана
- Каймак
- Чегат
- Творог
  - Продукты из творога
  - Сыр
  - Технология изготовления сыра
  - Брынза
  - Курт
  - Иремшик
  - Домашний сыр
  - Топленый творожный сыр
  - Клинковый сыр
  - Адыгейский сыр
  - Чанах
  - Сулугуни

- Гудисквели
- Чечил
- Домашний плавленый сыр
- Пармезан
- Чеддер
- Голландский сыр
- Эмменталь
- Грюйер
- Рокфор
- Горгонзола
- Камамбер
- Бри
- Фета
- Моцарелла

- Диетические и лечебные свойства кисломолочных продуктов
- Рецепты приготовления кисломолочных продуктов
  - Простокваша. Способ 1
  - Простокваша. Способ 2
  - Простокваша. Способ 3
  - Мечниковская простокваша
  - Ряженка

- Варенец. Способ 1
- Варенец. Способ 2
- Гуслянка (густянка)
- Фруктовый йогурт
- Ацидофильное молоко
- Ацидофилин
- Айран
- Мацони
- Каймак
- Творог
- Скир
- Иримшик
- Ежегей

- Кефир
  - История кефира
  - Изготовление кефира на молочных заводах
  - Виды кефира
  - Лечебно-профилактические свойства кефира
    - Влияние кефира на организм людей, страдающих избыточным весом
    - Противопоказания
  - Правила употребления кефира
  - Рецепты приготовления кефира

- Кефир из пастеризованного молока. Способ 1
- Кефир из пастеризованного молока. Способ 2
- Кефир из обезжиренного молока. Способ 1
- Кефир из обезжиренного молока. Способ 2
- Кефир из молока повышенной жирности
- Кефир из топленого молока

- Кефирная диета
- Диеты для похудения
  - Диета 1
  - Диета 2
  - Диета 3
  - Диета 4
  - Диета 5
  - Диета 6
  - Диета 7
  - Диета 8
  - Диета 9
  - Диета 10
  - Диета 11
  - Диета 12
  - Диета 13

- Длительная кефирная диета для похудения
- Бессолевая кефирная диета
- Кефирные дни
- Кефирная монодиета
- Кефирная диета доктора Сайкова
- Диета, стимулирующая обмен веществ
- Диета Ларисы Долиной
- Диета для сладкоежек
- Кефирная диета от Института питания
- Кефирно-фруктовая диета
- Кефирно-молочная диета
- Трехдневная диета
- Низкокалорийная диета 1
- Низкокалорийная диета 2
- Белковая диета

- Кефирные диеты для улучшения внешнего вида
  - Диета 1
  - Диета 2
  - Зимняя кефирная диета 1
  - Зимняя кефирная диета 2

- Лечебные диеты
  - Диета 1

- Диета 2
- Диета 3
- Диета для детей на искусственном или смешанном вскармливании
- Разгрузочная кефирная диета
- Антицеллюлитная диета

- Творожная диета
  - Диета 1
  - Диета 2
  - Диета 3
  - Диета 4
  - Диета 5
  - Диета 6
  - Диета 7
  - Творожно-молочная диета
  - Диета Клаудии Шиффер
  - Творожно-банановая диета
  - Диета манекенщиц
  - Швейцарская диета

- Йогуртовая диета
  - Диета 5 +
  - Бельгийская диета
  - Йогуртовая диета по методу Зейка

- Йогуртовый день
- Лечебная диета

- Сырная диета
  - Сырно-колбасная диета
  - Вегетарианская диета
  - Трехдневная диета
  - Недельная диета
  - Легкая диета
  - Сбалансированная диета
  - Яично-медовая диета
  - Большая диета

- Диеты на основе простокваши, ряженки и других кисломолочных продуктов
  - Диета 1
  - Диета 2
  - Диета 3
  - Диета 4
  - Диета 5
  - Диета 6
  - Диета 7
  - Диета 8
  - Диета 9
  - Диета 10

- Диета 11
- Ежедневная диета
- Английская диета
- Клубничная диета
- Диета на простокваше и травах
- Диета белковая на простокваше
- Короткая диета
- Диета на ряженке

- Рецепты здорового питания
  - Бутерброды с плавленым сыром и яйцом
  - Горячие бутерброды с сыром и чесноком
  - Горячие бутерброды с брынзой и помидорами
  - Бутерброды с паштетом из брынзы
  - Бутерброды с брынзой, колбасой и солеными огурцами
  - Горячие бутерброды с сыром и яблоками по-голландски
  - Бутерброды с яйцами, сыром и зеленью
  - Горячие бутерброды с луком и сыром
  - Бутерброды с яйцами и сметаной
  - Бутерброды с яйцами, сыром и ветчиной
  - Бутерброды с пастой из творога и зеленого лука
  - Бутерброды с пастой из сыра и яиц
  - Пикантная закуска из брынзы

- Закуска из сыра и шпрот

- Рулет из сыра

- Паштет творожный

- Паштет из творога и зеленого лука

- Закуска из сыра и редиса

- Закуска из сыра и консервированной рыбы

- Закуска из сыра и говядины

- Закуска из сыра и маринованных огурцов

- Закуска из сыра и чеснока

- Закуска из сыра, яблок и орехов

- Закуска из плавленого сыра и зеленого горошка

- Закуска из плавленого сыра, яиц и чеснока

- Паштет из брынзы, чеснока и орехов

- Закуска из творога и орехов

- Салат из щавеля и шпината с кефиром

- Закуска из зеленого салата с кефиром

- Салат из щавеля со сметаной

- Салат из щавеля и чеснока со сметаной

- Закуска из зеленого салата с простоквашей

- Закуска из зеленого салата и чеснока

- Зеленый салат с помидорами и простоквашей

- Красный салат с чесноком и сметаной

- Закуска из сельдерея и лука с кисломолочным соусом
- Закуска из сельдерея и кресс-салата со сметаной
- Салат из сельдерея и орехов со сметаной
- Салат из сельдерея и яиц с кефиром
- Салат из сельдерея и риса со сметаной
- Закуска из шпината с кефиром
- Салат из шпината и орехов с простоквашей
- Салат из ревеня и редиса со сметаной
- Салат из ревеня и укропа с кефиром
- Салат из сельдерея и свеклы со сметаной
- Закуска из фасоли и сыра со сметаной
- Закуска из стручковой фасоли и лука со сметаной
- Закуска из фасоли и помидоров со сметаной
- Салат из консервированной фасоли и яблок со сметаной
- Салат из зеленого горошка с кефиром и сметаной
- Салат из кукурузы со сметаной и сыром
- Закуска из зеленого лука с кефиром
- Салат из зеленого лука и огурцов с простоквашей
- Салат из редьки и мяса со сметаной
- Салат из редиса и зеленого лука с кефиром

- Салат из редьки и зелени петрушки со сметаной
- Салат из редьки дайкон и лука со сметаной
- Салат из редиса и зеленого лука с кефиром
- Салат из черной редьки и лука с творогом
- Салат из редьки и капусты с сыром
- Салат из репы и огурцов со сметаной
- Салат из свекольной ботвы с кефиром
- Салат из свеклы и колбасы со сметаной
- Салат из моркови и тмина со сметаной
- Салат из моркови и сыра со сметаной
- Салат из моркови и чеснока с кефиром
- Салат из моркови и крапивы с кефиром
- Салат из моркови и редьки с простоквашей
- Салат из моркови и огурцов со сметаной
- Салат из моркови и зелени петрушки с кефиром
- Салат из моркови и яблок с кефиром
- Салат из свеклы и зелени с кефиром
- Салат из свеклы и чеснока со сметаной
- Салат из свеклы, моркови и фасоли со сметаной
- Закуска из свеклы и хрена со сметаной
- Кабачки, тушенные в кефирном соусе
- Закуска из кабачков и лука с кефиром

- Закуска из кабачков и помидоров с простоквашей
- Закуска из тыквы со сметаной
- Запеканка из кабачков, яиц и сыра
- Кабачки, запеченные с луком и сыром
- Закуска из кабачков и зеленого горошка со сметаной
- Закуска из кабачков и шампиньонов со сметаной
- Закуска из баклажанов и изюма с кефиром
- Салат из картофеля и курицы со сметаной

Линиза Жалпанова
Кефирная и кисломолочная диеты. Похудение, омоложение, здоровое питание

Введение

Молоко является единственной пищей для ребенка в первые месяцы его жизни. Очень большое значение молоко имеет и в питании взрослого человека.

Молоко – это легкоусвояемый продукт, приготовленный самой природой и подходящий для употребления людьми любого возраста. Вещества, входящие в состав молока, хорошо сбалансированы, что позволяет использовать молочные продукты как основу диетического питания.

Молоко очень полезно. Оно регулирует холестериновый обмен в организме, предупреждая развитие атеросклероза. Издавна известны и целебные свойства кисломолочных продуктов, например, они благотворно влияют на состав кишечной микрофлоры, предотвращая гнилостные процессы. Кисломолочные продукты не только лечат, но и повышают жизненный тонус, снимают усталость. Они намного лучше усваиваются организмом, богаче витаминами, сильнее по антибактериальному действию. Кисломолочные продукты способствуют долголетию.

Именно поэтому в последнее время стали очень популярными кисломолочные и кефирные диеты, которые не только помогают обрести нормальный вес, но и оказывают омолаживающее действие, что всегда было востребовано. В этой книге приводятся рецепты приготовления различных кисломолочных продуктов в домашних условиях, а также полезные кисломолочные диеты.

Молоко и молочные продукты

Молоко является продуктом секреции молочных желез млекопитающих. Это жидкость белого цвета с желтоватым оттенком, немного сладковатая на вкус.

В России люди употребляют преимущественно коровье молоко, которое обрабатывается на государственных молочных заводах. Это дает некоторую гарантию доброкачественности продукта.

В национальной кухне некоторых народов используется также молоко других животных – овец, верблюдиц, кобылиц, коз и т. д. Так, из овечьего молока готовят брынзу, из верблюжьего – шубат, а из молока кобылиц – кумыс.

Состав молока очень сложен, причем у разных животных и разных пород он отличается. Кроме того, состав зависит от стадии лактации животного, времени года, когда проводилось доение, и т. д.

В состав молока входят сложные белки, содержащие все незаменимые аминокислоты. С медицинской точки зрения эти белки полноценные, т. к. содержат почти все витамины и ферменты в том или ином количестве.

> Молочная железа (вымя) состоит из клеток, пронизанных нервами, кровеносными и лимфатическими сосудами, которые доставляют необходимые для синтеза молока вещества. В клетках железы образуются альвеолы – пузырьки с капельками молока, которое по особым канальцам перемещается в полость, называемую цистерной, где и скапливается. У коров 4 такие молочные цистерны.
>
> Количество жировых капелек в молочной эмульсии достигает 2 млрд шт/мл. Поэтому молоко имеет высокую жирность.

В состав молока входят и углеводы, в основном моносахариды. Главным молочным углеводом является лактоза. Ее расщепление в кишечнике происходит медленно, благодаря чему сдерживается брожение молочного продукта.

Жиры, входящие в состав молока, находятся в состоянии эмульсии, т. е. в виде взвешенных в толще жидкости капелек. Они представляют собой сложную смесь триглицеридов, содержащую также лецитин и жирорастворимые витамины.

Капельки жира в молоке очень малы – 0,5–10 мкм. Кроме

того, они имеют низкую точку температуры плавления, что делает молочный жир легкоусвояемым. Организм человека затрачивает минимальные усилия для переваривания и усвоения молока и молочных продуктов. Калорийность молока не очень высокая – 60 ккал на 100 мл продукта.

Переработка молока на молочных заводах

Для того чтобы увеличить срок хранения, парное молоко фильтруют и охлаждают, после чего отправляют на молочные заводы, где его подвергают очистке, нормализуют, пастеризуют, гомогенизируют, охлаждают и упаковывают. Благодаря обработке молока сохраняются его полезные качества и предотвращается быстрое развитие попавших в молоко микроорганизмов.

Молоко очищают в специальных центробежных молокоочистителях или фильтруют под давлением. Таким образом удаляются примеси.

> Для удаления из молока бактериальных клеток применяют специальные центрифуги, а сам процесс очистки называется бактефунированием.

Нормализация молока – это снижение или повышение содержания в нем жира с целью доведения этого показателя до нормы. Жирность молока не должна превышать 3,2%. Молоко повышенной жирности пропускают через сепаратор-нормализатор или смешивают с цельным молоком. Пастеризация молока проводится с целью увеличения длительности его хранения. Для этого после нормализации молоко подвергают тепловой обработке при температуре 75–85˚С с выдержкой 15–20 с. Пастеризация бывает моментальной, кратковременной и длительной. Для каждого вида обработки используется разное оборудование.

Моментальная пастеризация происходит в течение нескольких секунд без выдержки. Температура при этом достигает 85–90˚С. При кратковременной пастеризации молоко нагревают до 74–76˚С и выдерживают 15–20 с. Длительная пастеризация проводится при температуре 65˚С с выдержкой 30 мин. Чаще всего на молочных заводах применяют метод кратковременной пастеризации.

Еще одним видом обязательной обработки молока, предшествующей поступлению его в продажу, является гомогенизация. Особенно это необходимо для дальнейшего изготовления из молока кисломолочных продуктов. Гомогенизация представляет собой механическое дробление капель жира на более мелкие частицы. Это делается для получения молочной эмульсии, которая не будет расслаиваться при хранении.

После гомогенизации молоко быстро охлаждают до

температуры 4–6°С и отправляют на разлив.

Кисломолочные продукты получают из пастеризованного молока двумя способами – термостатным и резервуарным.

При термостатном способе гомогенизированное молоко разливают в тару и сквашивают в термостатах, после чего охлаждают до температуры 8°С.

При резервуарном способе в тару разливается уже готовый продукт, предварительно выдержанный для сквашивания и созревания в специальных больших емкостях.

> Иногда для стерилизации молока на молочных заводах применяют метод активизации, основанный на использовании ультрафиолетового и инфракрасного излучения.

Виды молока

В пищу употребляют в основном пастеризованное молоко. Оно бывает нескольких видов:

– цельное (нормализованное молоко с определенным содержанием жира – 3,2% или 2,5%);

– восстановленное (молоко, полностью или частично приготовленное из молочных консервов, которое затем снова очищают, гомогенизируют, пастеризуют, охлаждают и разливают);

> Восстановленное молоко получают путем растворения сухого цельного молока в теплой воде и выдержки в течение 3–4 ч. За это время набухают белки, исчезает водянистый вкус, молоко обретает нормальную плотность и вязкость.

– молоко повышенной жирности (нормализованное молоко жирностью 6%, которое подвергают гомогенизации);

– топленое (жирностью не менее 6%, подвергнутое гомогенизации и пастеризации при температуре не менее 95˚С с выдержкой в течение 3–4 ч);

– белковое (молоко, в которое при нормализации было добавлено сухое или сгущенное молоко, отличается повышенным содержанием сухих обезжиренных элементов);

– витаминизированное молоко (изготовленное из цельного или нежирного молока и обогащенное витаминами A, C и D);

– нежирное (молоко содержащее не более 0,05% жира и полученное из пастеризованного молока путем сепарирования).

> По мнению некоторых врачей-диетологов, стерилизованное молоко может приносить вред, поскольку при стерилизации молочные белок и кальций денатурируются и вызывают в дальнейшем проблемы со здоровьем.

Характеристика молока различных животных

Помимо коровьего молока, человек употребляет молоко других животных.

Овечье молоко

Это молоко более жирное, чем коровье. Оно богато белками и отличается повышенными кислотностью и плотностью. У него сероватый оттенок из-за отсутствия каротина. При этом содержание витамина А в овечьем молоке выше, чем в коровьем.

В овечьем молоке содержится 6% белок, 80% которого составляет казеин, а 20% – сывороточные белки. Овечье молоко обладает высокой биологической ценностью. Его используют в пищу народы Крыма, Закавказья, Северного Кавказа, Средней Азии и других регионов. Так, в Греции овечье молоко составляет половину всего производимого в стране молока.

Овечье молоко вместе с козьим используют для приготовления сыра, самыми известными сортами которого являются брынза, рокфор, кашкавал, пекарино, кобийский сыр и пр. В Средней Азии из овечьего молока изготавливают масло.

> На производство 1 кг сыра расходуется на 50% меньше овечьего молока, чем коровьего.

Лактация у овец продолжается 5–7 месяцев. Доить их начинают с конца 3-го месяца после окота. Удой от овцы в среднем составляет 50–250 л молока за период лактации, у некоторых животных этот показатель достигает 1300 л молока. При этом жирность овечьего молока составляет 7,3%.

Козье молоко

Оно богато альбумином, кальцием, фосфором и витамином С, а в остальном по своему составу сходно с коровьим. Козье молоко светлее коровьего из-за низкого содержания в нем красящих веществ. Молоко свертывается в желудке мелкими хлопьями, благодаря чему этот продукт легко усваивается организмом.

Козье молоко употребляют как цельное, так и переработанное в виде сыра и кисломолочных продуктов. Оно считается отличным профилактическим и лечебным средством при желудочно-кишечных заболеваниях. Козье молоко часто используют в диетическом питании при язве желудка, а также в детском питании.

Коз разводят в Швейцарии, России, Франции, Новой Зеландии и других странах. Они занимают важное место в

животноводстве. Особенно много коз в горных районах, где коров трудно содержать. В качестве молочных животных коз широко используют в Индии, Африке и Средней Азии.

> Считается, что коза была одним из первых приручённых человеком животных. Древние греки полагали, что молоко коз делает человека сильным и мужественным.

За год коза дает молока в 15–20 раз больше своего веса. Из молока коровы за год получают в 3 раза больше белка, чем из ее мяса, а от козы – в 8–10 раз больше. В среднем удой козы за 5–8 месяцев лактации составляет 700–800 л. Некоторые животные могут дать до 1700 л молока. При этом жирность козьего молока составляет не менее 4–5%.

Кобылье молоко

По мнению историков, первоначально лошадь была одомашнена для получения мяса и молока.

Позднее ее стали использовать в качестве рабочего животного. В Средней Азии, Казахстане, Башкирии, Бурятии, Хакасии и Якутии лошадь до сих пор используется как мясо-молочное животное.

Кобылье молоко имеет голубоватый оттенок и сладковато-терпкий вкус, а также обладает бактерицидными свойствами. Его используют для приготовления кумыса, который применяется при лечении туберкулеза, язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта и анемии.

Период лактации у лошади составляет 6–12 месяцев. Удой молока за это время варьируется от 1100 до 2600 л, у некоторых животных он достигает 3000 л.

В кобыльем молоке меньше жира, белка и минеральных веществ, чем в коровьем. Зато содержание витамина С в нем в 5–7 раз больше.

Кобылье молоко можно использовать в цельном виде при вскармливании грудных детей, поскольку по своему составу оно очень близко к женскому молоку.

Верблюжье молоко

Это молоко является основным пищевым продуктом населения пустынных и полупустынных районов Средней Азии, Казахстана, Армении и Грузии. Верблюжье молоко имеет сладковатый специфический привкус и более густую, чем у коровьего молока, консистенцию.

Верблюды бывают безгорбые, одногорбые и двугорбые. Лактационный период у верблюдиц длится 15–19 месяцев. Одногорбые верблюдицы за этот период дают 1500–2000 л

молока, а двугорбые – 800–1200 л. В молоке двугорбых верблюдиц содержится больше сухого вещества и жира, чем одногорбых.

Верблюжье молоко употребляют как в свежем виде, так и в виде кисломолочных продуктов – таких, как творог, айран, катык, чал, шубат и др. Из верблюжьего молока также делают масло и сыр. Все эти продукты отличаются высоким качеством и лечебными свойствами. По мнению врачей из израильского города Беер-Шевы, верблюжье молоко полезно при сильной пищевой аллергии и для восстановления иммунной системы у детей.

> «Всеми и всегда молоко считается самой легкой пищей и дается при слабых и больных желудках и при массе других заболеваний, например сердечных, почечных и т. д.» (И. П. Павлов).

Буйволиное молоко

Буйволов разводят в Армении, Грузии, Азербайджане, Дагестане, Средней Азии. Кроме того, этих животных широко используют в Турции, Италии, Индии, Болгарии, Румынии и др. Эти животные очень устойчивы к жаркому климату.

Буйволиное молоко обладает приятным вкусом и запахом, по консистенции оно более густое, чем коровье. Отличается повышенным содержанием сухого вещества, жира, белка и минеральных веществ.

Лактационный период у буйволиц продолжается 7–10 месяцев. За это время удои достигают 760–1750 л, у отдельных буйволиц – 4000 л. Жирность молока составляет 7–9%.

Буйволиное молоко употребляют в свежем виде. Кроме того, из него делают сыр, масло и кисломолочные продукты.

Ослиное молоко

По химическому составу и физическим свойствам это молоко близко к кобыльему.

В его состав входят многие иммунноглобулины, поэтому оно считается лечебным продуктом питания для детей, в том числе и для грудных. Из ослиного молока готовят кумыс.

> Существует также растительное молоко, которое является соком тропического дерева под названием галактодендрон. В народе это растение зовут молочным,

или коровьим, деревом. Его сок действительно напоминает коровье молоко не только по внешнему виду, но и по пищевым свойствам и вкусу.

Оленье молоко

Это молоко имеет очень густую консистенцию, напоминающую сливки. Перед употреблением его обычно разбавляют.

Молочные продукты

Все молочные продукты можно разделить на несколько групп.

Сливки

Сливками называют жировую часть молока. Их получают путем сепарирования. Сливки содержат больше жира, чем молоко, благодаря чему обладают высокой питательностью.

Сливки употребляют непосредственно в пищу, предварительно подвергнув их пастеризации. Для этого свежее молоко очищают от механических примесей, нагревают до 35–40°С и пропускают через сепаратор-сливкоотделитель. Полученные сливки нормализуют и пастеризуют.

Пастеризация сливок проводится при высокой температуре, что придает им выраженный аромат и большую гарантию чистоты от бактерий. Высокое содержание жира уменьшает эффект нагревания, поэтому для тепловой обработки требуется более высокая температура.

Пастеризованные сливки разливают в тару и охлаждают. Они должны иметь сладковатый вкус, кремовый оттенок, однородную консистенцию без комочков жира или хлопьев белка. Содержание жира в сливках различается в зависимости от их вида и составляет от 10% до 35%.

На молочных заводах производят взбитые сливки жирностью 27–28%, а также напитки на их основе.

Молочные консервы

Для более длительного хранения молоко консервируют. В зависимости от способа производства молочные консервы делятся на сгущенные и сухие.

Сгущенные молочные консервы

Сгущенное молоко

Оно бывает двух видов – с сахаром и без. Для приготовления сгущенного молока используют свежее цельное или обезжиренное молоко. Из него выпаривают определенное количество воды, а затем консервируют с добавлением сахара или просто стерилизуют.

Основной процесс консервирования молочных продуктов заключается в пастеризации молока, которое затем направляется в вакуум-аппарат, где в середине процесса поддерживается температура не выше 55–58°С, а в конце она повышается до 60–63°С. После этого сгущенное молоко охлаждают, разливают по банкам и герметично закрывают. Благодаря добавлению в некоторые сгущенные молочные продукты сахара они обладают высокой питательностью и хорошими вкусовыми качествами.

Нежирное сгущенное молоко с сахаром вырабатывают из обезжиренного молока. Цельное сгущенное молоко с сахаром получают из пастеризованного цельного молока.

> Слово «литр» имеет французское происхождение. Это единица измерения объема и емкости в метрической системе мер.

На молокозаводах также вырабатываются молочные консервы – кофе и какао со сгущенным молоком, сгущенные сливки с сахаром и др.

Какао со сгущенным молоком и сахаром готовят с добавлением какао-порошка. Кофе со сгущенным молоком готовят с добавлением натурального кофе. Сгущенные сливки с сахаром получают из свежих пастеризованных натуральных сливок и молока.

Сухие молочные консервы

Их получают путем почти полного удаления влаги из молока. Содержание влаги в сухих молочных продуктах не превышает 7%. Благодаря этому они хорошо сохраняются на протяжении долгого времени.

Сухие молочные консервы готовят с помощью тепловой сушки 2 способами: пленочным и распылительным. К дефектам консервов относятся:

– прогоркание (возникает из-за окисления жира);

– комковатость (возникает из-за поглощения влаги в результате недостаточной герметичности тары);

– неприятные запах и вкус (возникают в результате хранения продуктов при повышенной влажности и плохой вентиляции складских помещений).

Молоко коровье цельное сухое

Его получают с помощью высушивания свежего цельного пастеризованного молока. Этот продукт бывает высшего и первого сорта. В розничной торговле разрешается реализация

лишь сухого молока высшего сорта. Его вкус и запах должны быть как у свежего пастеризованного молока без посторонних привкуса и запаха.

Сухое молоко первого сорта может иметь слабый кормовой привкус и цвет с легким кремовым оттенком. В продукте могут содержаться отдельные пригоревшие частицы.

Молоко коровье сухое обезжиренное

Оно не делится на сорта. Продукт готовят из обезжиренного молока.

Сливки сухие с сахаром

Их готовят из свежих пастеризованных сливок и коровьего молока путем высушивания. Продукт бывает высшего и первого сорта. Сухие сливки, расфасованные в герметичную упаковку, должны содержать не более 4% влаги, а в негерметичную – не более 7%.

> Чтобы молоко при кипячении не пригорело, рекомендуется положить в него кусочек сахара-рафинада или 1 ч. л. сахарного песка. Молоко, кипяченное с сахаром, хранится дольше.

Сливочное масло

Это легкоусвояемый молочный продукт. Масло содержит все основные компоненты молока – белки, жиры, лактозу, витамины (в частности, ретинол и токоферол) и др.

> Сливочное масло по истечении некоторого времени теряет свой вкус, даже находясь в холодильнике. Для того чтобы вернуть маслу свежесть, надо воткнуть в него очищенную вымытую морковь и оставить ее на 3–4 ч.

Масло изготавливают из сливок путем их сбивания в маслобойке. Сливочное масло широко используется непосредственно в пищу, а также для приготовления различных блюд, улучшая их вкус и увеличивая питательность.

Крестьянское масло по составу сходно со сливочным, изготовленным в домашних условиях. Питательные свойства крестьянского масла повышаются за счет оставшейся пахты, которая богата лецитином, ненасыщенными жирными кислотами, лактозой и белками.

Сливочное масло бывает также соленое и несоленое (кислосливочное и сладкосливочное). В нем содержится 25% влаги. В несоленом масле содержится 72,5% жира, в соленом – 71% жира и 1,5% соли. Кроме того, оно характеризуется

повышенным содержанием витаминов группы В, РР и С, а также минеральных солей.

> Можно приготовить зеленое масло. Для этого надо вымыть и мелко нарезать зелень петрушки и смешать ее с растертым добела сливочным маслом. В смесь добавляют 1 ст. л. сметаны и лимонную кислоту по вкусу.

Бутербродное масло бывает сладкосливочным и кислосливочным. В нем содержится 61,5% жира и 35% влаги. Масло имеет более приятные вкус и запах, обладает однородной пластичной консистенцией, его цвет может варьироваться от белого до светло-желтого.

Сливочное масло смешивают с протертой через сито соленой или копченой селедкой и получают селедочное масло. Пикантное масло получают путем добавления к растертому сливочному маслу томатной пасты, 1 ч. л. творога или брынзы и небольшого количества лука, натертого на терке.

Сливочное масло не подходит для жаренья, т. к. в нем содержится 35% молочной сыворотки, в состав которой входят вода и белок. Белок под влиянием температуры изменяется и становится вредным.

Мороженое

Его готовят из пастеризованного молока или сливок путем смешивания с сахаром, стабилизаторами и вкусовыми и ароматическими добавками, после чего смесь замораживают и взбивают.

Замораживание и взбивание смеси производят в специальных аппаратах – фризерах или мороженицах. При взбивании в смесь поступает воздух, в результате чего ее объем увеличивается в 2 раза. Замораживают смесь при температуре 14–15°С ниже нуля.

В молочном мороженом содержится 3,5% жира, 15,5% сахара, 29% других сухих веществ. В сливочном мороженом – 10% жира, 14% сахара, 34% других сухих веществ. В пломбире соответственно содержится 15, 25 и 30% веществ.

> Ученые установили, что желудок и кишечник человека малочувствительны к температуре мороженого, т. к. во время его употребления продукт успевает согреться.

Вторичное молочное сырье

Эти продукты получают в процессе производства питьевых молочных продуктов, сливочного масла, творога и сыров. К таким продуктам относятся пахта, сыворотка и обезжиренное молоко. Вторичное сырье обладает незначительной пищевой ценностью по количеству жиров, белков и сухих веществ.

Очень широко используются обезжиренное молоко и пахта. Пахту употребляют в пищу как в натуральном виде, так и в пастеризованном и сквашенном. Кроме того, эти продукты используют при приготовлении некоторых видов творога.

Сыворотка применяется для приготовления напитков – молочного кваса, сывороточных напитков и т. п. Кроме того, сыворотка используется при приготовлении альбуминного творога и альбуминно-творожных сырков, молочного сахара (рафинированного, фармакопейного и сырца).

> Сыворотка является отличным средством для ухода за кожей лица. Рекомендуется протирать лицо утром ватным тампоном, смоченным в сыворотке.

Натуральную и сгущенную сыворотку используют также в хлебопечении. Она способствует насыщению хлеба растворимыми формами белков, незаменимыми аминокислотами, солями кальция и фосфора. Кроме того, сыворотка ускоряет процесс приготовления теста, усиливает деятельность дрожжей, улучшает структуру и внешний вид изделия. Молочная сыворотка способствует экономии муки, повышая выход хлеба на 0,5–0,6%.

Полезные свойства молока

Частым явлением, особенно у пожилых людей, является нарушение холестеринового обмена, в результате чего развивается такое заболевание, как атеросклероз, который характеризуется отложением на внутренних стенках артерий холестерина, его соединений и родственных липидов.

В результате внутри артерий формируются бляшки, которые могут изъязвляться и образовывать тромбы. На этих бляшках может также откладываться известь.

> Слово «холестерин» произошло от греческого «холестерол», что значит «твердая желчь».

Молоко очень полезно для нормализации холестеринового обмена. Кроме того, оно благотворно влияет на работу органов

пищеварения. Положительное действие молока обусловлено содержанием в его составе большого количества воды и присутствием метионина, участвующего в образовании гемоглобина.

Учеными установлено также, что молоко стимулирует работу почек. Молоко и кисломолочные продукты являются самым лучшим средством для нормализации состава кишечной микрофлоры, препятствуя гнилостным процессам.

Употребление в пищу молока и молочных продуктов способствует защите организма от снижения чувствительности клеток к гормону инсулину. Согласно научным исследованиям, у людей, ежедневно употребляющих молоко, масло, йогурты и сыр, реже отмечается высокий уровень холестерина и повышенное артериальное давление, связанное с этим состоянием. Молочная диета значительно снижает риск синдрома инсулинорезистентности и ожирения, которые часто приводят к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

По мнению ученых, кальций, калий и магний, содержащиеся в молочных продуктах, снижают вероятность развития гипертонии, а также инфаркта, инсульта и сахарного диабета.

Кисломолочные продукты

Кисломолочные продукты изготавливают из молока или сливок путем сквашивания с использованием различных заквасок. Они состоят из различных культур молочнокислых бактерий, которые оказывают различное действие на организм человека.

Кислое молоко усваивается лучше свежего. Оно богаче витаминами, биологически активнее и сильнее по антибактериальному действию. Кисломолочные продукты обладают целебными свойствами в большей степени, чем обычное молоко.

Эти продукты входят в рацион человека с древнейших времен. Для их приготовления, помимо коровьего, используют овечье, козье, кобылье, ослиное, верблюжье, оленье и буйволиное молоко. Заквашивание было основным способом консервирования и необходимым этапом в приготовлении творога и сыра.

> В Древней Греции в одной знатной семье заболел юноша. Ему не помогали никакие снадобья и целебные травы. Гиппократ назначил больному утром и вечером в течение недели употреблять разбавленное ослиное молоко, а в течение следующей недели – коровье молоко. Юноша скоро пошел на поправку.

В 1900 г. в 18 странах Европы была проведена перепись населения. В результате стало известно, что наибольшее количество людей старше 100 лет живет в бедной Болгарии с населением 5 млн человек. Там было зарегистрировано 3732 человека, переступивших 100-летний рубеж, 10 человек в возрасте 120 лет и 4 человека в возрасте 125 лет. Для сравнения: в самой богатой европейской стране, Швейцарии, было зарегистрировано не более 5 человек старше 100 лет.

Объяснение удивительному долгожительству болгар дал русский ученый И. И. Мечников, основатель иммунологии, который в 1903 г. опубликовал в Париже книгу под названием «Этюды о природе человека». Согласно его теории, в толстом кишечнике человека скапливаются остатки пищи, не успевающие перевариться в тонком кишечнике. В основном это животные и растительные белки. В толстом кишечнике они не расщепляются, а разлагаются с помощью бактерий, в результате чего образуются токсические вещества – аммоний, амиды, фенолы, тиолы, индолы и др. Эти токсины всасываются через стенку кишечника в лимфу и кровь и разносятся по организму, вызывая повреждение

различных тканей и органов. Происходит самоотравление организма, приводящее к его быстрому старению. Эта теория актуальна и в наши дни.

В свете данного утверждения очень важное значение приобретают кисломолочные продукты. Молочнокислые бактерии расщепляют лактозу, в результате чего образуется молочная кислота. Она всасывается в кровь в тонком кишечнике, однако некоторое ее количество попадает и в толстый кишечник вместе с остатками не успевшей расщепиться лактозы. Молочнокислое брожение в толстом кишечнике подавляет развитие там гнилостной микрофлоры и предотвращает образование токсинов.

Мечников обнаружил в болгарском йогурте микроб и назвал его «болгарская палочка». Позже были открыты и другие лактобактерии, например ацидофильная палочка, которая наиболее устойчива к кислоте желудочного сока и подавляет развитие в толстом кишечнике не только гнилостных бактерий, но и некоторых микробов.

> Молочный жир очень тонко раздроблен в растворе сахара, солей и других веществ. Частицы жира настолько малы, что в 1 капле молока их насчитывается несколько миллионов. Такая раздробленность, или дисперсность, молочного жира способствует его хорошему всасыванию и усвоению организмом человека.

Таким образом, кисломолочные продукты по праву можно называть эликсиром молодости. С начала XX в. во всем мире не прекращались исследования целебных свойств кисломолочных продуктов. Была научно доказана полезность кисломолочных продуктов. Результаты исследований показали, что лакто– и бифидобактерии существенно снижают риск заболевания раком прямой кишки и толстого кишечника. Кисломолочные бактерии оказывают лечебное действие при гастроэнтерите, инфекционном поносе, колите, запорах и других заболеваниях кишечника. Они очень помогают восстановлению микрофлоры кишечника после прохождения курса лечения антибиотиками.

Кисломолочные продукты делятся на 2 вида:

– продукты кисломолочного брожения (простокваша, ацидофильное молоко и др.);

– кисломолочные напитки и продукты смешанного кисломолочного и спиртового брожения (кефир, кумыс, айран, ацидофильно-дрожжевое молоко и др.).

Для приготовления кисломолочных продуктов в домашних условиях молоко сначала пастеризуют, затем охлаждают и сквашивают чистыми культурами. На молокозаводах, как уже

было сказано выше, кисломолочные продукты готовят термостатным и резервуарным способами.

Содержание спирта в кисломолочных продуктах невелико, однако именно спиртовое брожение придает напиткам специфический щиплющий вкус.

Чистые бактериальные культуры

К таким культурам относятся: молочнокислый стрептококк, ароматообразующие бактерии, ацидофильная палочка, болгарская палочка и др. От того, какую закваску предпочтет производитель, будет зависеть конечный продукт.

Молочные бактерии по форме напоминают палочки, некоторые из клеток могут принимать вид шариков. Бактерии размножаются делением, образуя длинные цепочки. Молочнокислые бактерии получают энергию для обмена веществ из собственных клеток в результате молочнокислого брожения.

Ученые исследовали простоквашу, образующуюся из сырого молока, оставленного при комнатной температуре. В этом продукте преобладают молочнокислые бактерии, однако в нем могут быть и микробы, вызывающие заболевания или придающие продукту неприятные запах и вкус. В результате из кисломолочных продуктов учеными были выделены и культивированы (выращены) полезные микроорганизмы. Так появились чистые культуры молочнокислых микроорганизмов, которые в настоящее время используются на молочных предприятиях.

На молокозаводе с помощью пастеризации в молоке уничтожают почти все микроорганизмы, после чего в него вносят чистые культуры микроорганизмов, специфичные для каждого кисломолочного продукта, и получают продукт с характерным вкусом, ароматом и диетическими свойствами.

Таким образом, в приготовлении кисломолочных продуктов самую важную роль играет подбор культур молочнокислых бактерий и создание условий для их оптимального развития.

> Современными методами пастеризации на молочных предприятиях в молоке уничтожается до 99,9% микроорганизмов.

Молочнокислые бактерии бывают в виде палочек или шариков, соединенных по два или цепочкой. Шарообразные бактерии – молочнокислые стрептококки. В отличие от палочек они способны размножаться при более низких температурах (28–32°С) и образуют более нежный и менее кислый сгусток. Палочки размножаются при температуре 40–45°С, образуя плотный сгусток с выраженным кислым вкусом.

Во многих городах существуют специальные лаборатории, которые готовят чистые культуры в виде сухих и жидких заквасок.

К ним прилагается инструкция, в которой помещена следующая информация:

– для какого молочнокислого продукта предназначена культура;

– какое количество молока можно сквасить содержимым одной пробирки;

– как из сухой закваски приготовить жидкую.

С помощью этой инструкции можно приготовить в домашних условиях любой кисломолочный продукт на основе одного молока или с добавлением сахара.

По типу брожения бактерии делятся на гомоферментативные и гетероферментативные. Гомоферментативные бактерии в процессе брожения преобразуют углеводы в молочную кислоту (90%) и некоторые другие вещества (10%). Гетероферментативные бактерии в процессе брожения превращают углеводы в молочную кислоту (50%), углекислоту (25%) и уксусную кислоту с этиловым спиртом (25%).

Молочнокислые бактерии, попадая в желудок и кишечник, становятся составной частью микрофлоры слизистой. Особенно это касается бифидобактерий. Одни бактерии производят ферменты, которые расщепляют белки на простые соединения, способствуя лучшему усвоению пищи. Другие вырабатывают антибиотики, что придает кисломолочному продукту лечебно-профилактические свойства.

Бактериальные культуры бывают термофильные (теплолюбивые) и мезофильные (холодолюбивые). Термофильные бактерии более активны, чем мезофильные.

Названия молочнокислых продуктов, содержащих живые бактерии, обычно имеют приставки «био-», «ацидо-», «бифидо-», «лакто-». Разные бактерии оказывают различное влияние на организм. Например, бифидобактерии увеличивают их число в кишечнике, а ацидофильная палочка способствует развитию своей группы бактерий.

> Мусульмане, жившие высоко в горах, высоко ценили кефир. Сухую закваску для его приготовления они называли «пшено пророка» и «зерна Магомета». Эта закваска состояла из дрожжевых грибков и молочнокислых бактерий, вызывающих спиртовое и молочнокислое брожение лактозы.

Чистые бактериальные культуры можно выписать из лаборатории, указав, для какого молочного продукта они требуются. Такие лаборатории есть почти во всех областных городах. Адрес можно узнать на молокозаводе. Чистые культуры

производят в жидком и сухом виде. Жидкие культуры сохраняют на холоде активность до 14 дней, сухие – до 2 месяцев. Для перевозки на близкое расстояние используются жидкие культуры, для дальних расстояний – сухие. Иногда закваску изготавливают в виде таблеток.

Простокваша

Это диетический напиток. Его готовят из цельного или обезжиренного пастеризованного, стерилизованного или топленого коровьего молока, которое сквашивают закваской. Закваску для простокваши готовят на чистых культурах молочнокислых бактерий. В некоторые виды простокваши добавляют вкусовые и ароматические вещества – сахар, мед, ванилин, корицу, плодово-ягодные джемы, варенье и т. д.

Простокваша обладает целебными свойствами: улучшает аппетит, повышает сокоотделение в желудке, подавляет жизнедеятельность гнилостных микроорганизмов, оказывает легкое слабительное действие. В состав напитка входят различные витамины группы В, холин и лецитин.

> Простокваша может образоваться сама простым скисанием сырого молока в теплой комнате, поэтому ее и назвали простоквашей. Еще этот напиток в народе называют сыроквашей и самоквашей.

Простокваша используется при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, т. к. некоторые компоненты напитка повышают желчеотделение и способствуют попаданию больших количеств желчи в двенадцатиперстную кишку. Простокваша также полезна при колите, панкреатите и гастрите с секреторной недостаточностью.

По содержанию жира простокваша бывает нежирная (менее 3,2%), жирная (3,2%) и повышенной жирности (4 и 6%). Простоквашу можно хранить 3 суток при температуре не выше 8˚С.

По виду применяемой бактериальной закваски простокваша бывает разных видов.

Обыкновенная простокваша

Ее делают из цельного или обезжиренного пастеризованного молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислых стрептококков.

Мечниковская простокваша

Продукт делают из цельного пастеризованного молока или молока повышенной жирности (с добавлением сливок), сквашенного чистыми культурами молочнокислых стрептококков и болгарской палочки. Содержание жира в мечниковской простокваше достигает 6%.

Выдающийся ученый И. И. Мечников предложил вырабатывать простоквашу с использованием болгарской палочки. В честь него этот вид простокваши был назван мечниковской.

Ацидофильная простокваша

Ее делают из цельного пастеризованного молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислых стрептококков с добавлением ацидофильной палочки.

Южная простокваша

Напиток готовят из цельного пастеризованного молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислых стрептококков и болгарской палочки, иногда с добавлением молочных дрожжей, которые сбраживают лактозу.

Соленая простокваша

Ее делают из цельного молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислых стрептококков и болгарской палочки.

Варенец

Его готовят из топленого или стерилизованного молока повышенной жирности (с добавлением сливок) или нежирного, сквашенного чистыми культурами молочнокислых стрептококков, иногда добавляют чистую культуру молочнокислой палочки.

Молоко подвергают томлению, после чего заквашивают при температуре 40–45°С. После сквашивания варенец охлаждают до 30°С и выдерживают 10–12 ч. Когда варенец загустеет, его повторно выдерживают 10–12 ч при температуре 5–6°С.

Варенец отличается кремовым цветом и выраженным вкусом. На поверхности напитка видны кусочки молочных пенок. Жирность варенца – 3,2%.

Украинская простокваша, или ряженка

Ее готовят из топленого молока повышенной жирности, сквашенного чистыми культурами молочнокислых стрептококков. Для этого делают смесь из молока со сливками, которая должна содержать не менее 6% жира. Эту смесь подвергают томлению в течение 2–3 ч, выдерживая при высокой температуре (150–160°С). Во время томления белки взаимодействуют с молочным сахаром и образуют меланоидины, которые придают ряженке своеобразный вкус и светло-коричневую окраску. Во время нагревания из молока частично выпаривается вода, в результате чего повышается калорийность этого вида простокваши.

Для получения ряженки, или украинской простокваши, достаточно в 1 л топленого молока влить 1 стакан сметаны и оставить сквашиваться на 3–4 ч.

Томленое молоко заквашивают терофильными бактериями, которые активны при температуре 40–43°С. Благодаря их деятельности в продукте образуется молочная кислота. Ряженка имеет плотную консистенцию без пузырьков газа и нежный кисломолочный вкус.

Йогурт

Это кисломолочный продукт приятного вкуса. Он напоминает простоквашу, но отличается своеобразной консистенцией. Этот продукт широко распространен во многих странах мира, особенно в Европе. В некоторых странах он является единственным кисломолочным продуктом.

Йогурт появился в Турции, откуда он пришел в Европу и затем покорил весь мир. Однако современный йогурт отличается от турецкого, который традиционно готовят из козьего молока.

В Закавказье издревле готовили мацони – напиток, напоминающий йогурт или простоквашу. В России похожий напиток был известен под названием «ряженка» или «варенец». Однако особую популярность во всем мире приобрел болгарский йогурт, с которым связывают секрет долголетия многих болгарских старцев, доживавших до 120–125 лет.

В начале XX в. после открытия Мечникова йогуртовые продукты поставлялись в аптеки в качестве целебного средства. Некий испанец по фамилии Данон приобрел лактобациллин в Пастеровском институте, где работал Мечников, и открыл свое собственное производство йогуртов, которые он поставлял уже не в аптеки, а в магазины. С этого времени йогурт пришел в широкие массы.

> Большое значение для качества йогурта имеет продолжительность сквашивания и нарастание кислотности (до охлаждения). Лучший йогурт получается при быстром охлаждении. Он обладает приятным кисломолочным вкусом и ароматом, однородной структурой и плотной консистенцией.

Йогурт готовят на основе молочной смеси с повышенным содержанием сухих веществ. Смесь сквашивают молочнокислым термофильным стрептококком и болгарской палочкой. Для приготовления йогурта используется только молоко или смесь высокого качества жирностью до 6%. Для этого в молоко добавляют сливки. Смесь пастеризуют при температуре 60–70˚С с выдержкой 30 мин, затем охлаждают до 45˚С, вносят закваску и разливают в чистую тару, где молоко сквашивается.

Йогурт не подвергается термической обработке после ферментации, в результате чего живые микроорганизмы содержатся в продукте до конца срока годности. Их содержание в йогурте не менее 100 млн КОЕ (колониеобразующих единиц) в 1

г.

Помимо лактобактерий, в йогурте содержится очень много белков, микроэлементов, витаминов и жиров (до 10%). На этикетках многих йогуртов можно также найти слова «стабилизатор», «загуститель», «крахмал», «желатин», «пектин», «гуаровая камедь» и др. Все эти вещества не причиняют вреда живым бактериям.

В настоящее время большинство дешевых йогуртов, предлагаемых производителями, являются продуктами, не содержащими живых лактобактерий, а иногда даже и молочной кислоты. Они не обладают никакими целебными свойствами и полезны только тем, кто хочет похудеть.

> Йогурты часто содержат фруктовые или зерновые добавки, чем отличаются от множества других кисломолочных напитков. Однако в этом случае в состав йогуртов входят подсластители, стабилизаторы, регуляторы кислотности, красители и ароматизаторы.

Согласно Правилам Европейского союза на упаковках кисломолочных продуктов должны быть указаны все ингредиенты. Все виды йогурта, в состав которых входят лактобактерии, обязательно должны быть помечены маркировкой «live», что значит «живой». На упаковке должны быть перечислены все виды активных бактерий, содержащиеся в продукте. В настоящее время при производстве йогуртовых продуктов используется около 20 видов различных кисломолочных бактерий.

«Живой» йогурт хранят не более 30 дней. Срок хранения псевдойогуртов достигает 3 месяцев. По вкусу отличить их практически невозможно. Среди псевдойогуртов есть и продукты с пометкой «термизированный йогурт». Это означает, что после ферментации они прошли термическую обработку. Он имеет более длительный срок хранения, однако полезной микрофлоры не содержит, хотя в нем остается много белков и витаминов.

«Живые» йогурты стоят дороже псевдойогуртов, их цена соответствует их ценности. Так, в 100 г 3,2%-ного сладкого йогурта содержатся белки (5 г), жиры (3,2 г), углеводы (8,5 г), витамины A (0,03 мг), B1 (0,04 мг), B2 (0,2 мг), B3 (0,3 мг), B6 (0,05 мг), B12 (0,4 мкг), C (0,6 мг), PP (0,2 мг), холин (40 мг), железо (0,09 мг), калий (147 мг), кальций (122 мг), магний (15 мг), натрий (52 мг), сера (27 мг), фосфор (96 мг), хлор (100 мг), йод (9 мкг), кобальт (1 мкг), марганец (6 мкг), медь (10 мкг), молибден (5 мкг), селен (2 мкг), фтор (20 мкг), хром (2 мкг), цинк (400 мкг). Калорийность этого продукта – 80,7 ккал.

Йогурты бывают молочные, сливочные, фруктовые, диетические и для диабетиков. Полезные свойства зависят от входящих в состав элементов. Йогурты обладают различной жирностью. Научные исследования показали, что йогурты с низкой жирностью помогают бороться с избыточным весом, повышая способность организма расходовать накопившийся жир.

Ацидофильные молочные продукты

Эти продукты получают путем сквашивания молока молочнокислыми культурами ацидофильной палочки. Эти бактерии лучше, чем другие молочнокислые бактерии, приживаются в кишечнике человека. Продукты жизнедеятельности ацидофильной палочки обладают бактерицидными свойствами.

Ацидофильное молоко

Его делают из цельного или обезжиренного молока, сквашивая его чистыми культурами ацидофильной палочки, иногда с добавлением сахара. Ацидофильное молоко бывает жирное, нежирное, а также с добавлением витаминов или корицы.

Ацидофилин

Его готовят из цельного или обезжиренного молока, сквашивая чистыми культурами ацидофильной палочки и кефирной закваски, иногда с добавлением сахара. Ацидофилин бывает жирным и нежирным.

Ацидофильно-дрожжевое молоко

Его делают из цельного или обезжиренного молока, сквашенного чистыми культурами ацидофильной палочки и дрожжей, иногда с добавлением сахара.

Биопродукты

Пометка «био» на кисломолочных продуктах указывает на присутствие в продукте дополнительной микрофлоры. Обычно это бифидобактерии. Для приготовления таких кисломолочных продуктов используются сухие споры бактерий, которые восстанавливают свою активность в кишечнике. Все эти продукты обладают лечебно-диетическим свойством.

Бифидум-бактерин

Напиток похож на ряженку, однако отличается от нее тем, что в бифидум-бактерине содержится большое количество бифидобактерий – бактерий одного вида (монокультура). Они обладают повышенной цепкостью, благодаря чему выстилают внутреннюю стенку кишечника плотным слоем, вытесняя все чужеродные микроорганизмы.

> Согласно проведенным опросам, в России чаще всего покупают йогурты с кусочками фруктов, молочные и сливочные. Основными покупателями являются люди в возрасте 18–45 лет – служащие, специалисты, студенты и домохозяйки.

Бифидок

Этот кисломолочный продукт обладает лечебно-профилактическими свойствами бифидум-бактерина и питательными свойствами кефира, только менее кислый и более приятный на вкус, легче усваивается организмом. Он содержит бифидобактерии, которые подавляют гнилостные микроорганизмы и болезнетворные микробы.

Живые биойогурты

Они содержат бифидо– и лактобактерии, а также ацидофильные палочки в различных сочетаниях. Живые биойогурты полезны при дисбактериозе.

Биокефир «Агу»

Это кисломолочный напиток, сделанный на бифидокефирной закваске. Он предназначен для самых маленьких детей, укрепляюще действует на кишечную флору, улучшает пищеварение. Напиток употребляют для профилактики кишечных заболеваний.

Кисломолочный напиток «Наринэ»

В его состав входит высушенная в вакууме культура живых молочнокислых лактобактерий, которые отличаются повышенной выносливостью и устойчивостью к антибиотикам. Напиток «Наринэ» часто дают малышам, нуждающимся в лечении антибиотиками.

Актимель (Данон)

Это кисломолочный продукт, в состав которого входят 2 йогуртовые культуры и пробиотический штамм Lactobacillus casei Defensis DN-114001. Этот напиток оказывает тройное действие на кишечник: увеличивает количество лактобатерий, улучшает состояние слизистой и активизирует иммунную защиту.

Айран

Это традиционный кисломолочный напиток народов Кавказа и Средней Азии. Для его приготовления используют пастеризованное цельное или обезжиренное молоко, которое сквашивают чистыми культурами молочнокислого стрептококка, болгарской палочки и дрожжей.

После сквашивания в напиток добавляют соль, сгусток перемешивают до однородной массы. Тару наполовину наполняют подсоленным сгустком, после чего доливают кипяченой, охлажденной до 10°С и предварительно газированной питьевой воды. В закупоренной таре напиток дозревает при температуре 10°С, после чего хранится до употребления.

Айран имеет слабосоленый вкус с привкусом дрожжей. Содержание жира в нем – 1,4%, соли – 1,5–2%, спирта – 0,6%. Напиток близок по своим свойствам к кумысу, но имеет более густую консистенцию.

В России айран готовят из простокваши, которую разбавляют подсоленной водой, после чего смесь отстаивают и охлаждают.

Кумыс

Этот напиток является очень древним. Согласно историческим источникам, кумыс уже в V в. до н. э. готовили кочевники, которые жили в Причерноморье. В настоящее время его готовят в Средней Азии, Казахстане и даже в России (из коровьего молока).

Кумыс является очень питательным диетическим напитком. Его готовят из свежего кобыльего молока, которое содержит больше сахара и меньше жира, чем коровье. Кумыс имеет специфические вкус и запах.

Питательные вещества кумыса усваиваются почти полностью. Употребление кумыса повышает усвояемость белков и жиров, которые содержатся в других продуктах.

Напиток обладает лечебными свойствами, благодаря чему и получил широкую известность. Его используют в сочетании с антибиотиками для предупреждения и лечения легочного, костного и почечного туберкулеза, а также желудочнокишечных и сердечно-сосудистых заболеваний. Кумыс полезен при авитаминозе, нарушениях обмена веществ, заболеваниях нервной системы и общем упадке сил.

Кумыс готовят из свежего пастеризованного молока, сквашивая его смесью культур болгарской, ацидофильной палочек и молочных дрожжей. Происходит молочнокислое и спиртовое брожение. Молоко взбивают для насыщения воздухом и выдерживают при температуре 30°С.

Суточный (слабый) кумыс содержит 1% спирта, двухсуточный (средний) – до 2% спирта, трехсуточный (крепкий) – до 2,5%. Кумыс можно изготавливать и из коровьего молока. В этом случае содержание спирта в напитке в 3–4 раза меньше.

> В кумысе полностью сохраняются витамины А и группы В, содержащиеся в кобыльем молоке. Количество витамина С при молочнокислом брожении увеличивается (до 250–333 мг на 1 л). Этот напиток занимает первое место по содержанию витамина С среди всех продуктов животного происхождения.

В результате смешанного брожения в кумысе накапливаются витамины группы В. Напиток также богат минеральными солями.

Геролакт

Это кисломолочный продукт повышенной биологической ценности. Он особенно полезен для людей пожилого возраста. Напиток содержит большое количество витаминов С, Е и группы В.

Геролакт делают из натурального молока, сквашивая чистыми культурами молочнокислых бактерий. Напиток обладает приятным вкусом, плотной консистенцией и низкой кислотностью. В состав геролакта входит 2,5% жира, 1% минеральных веществ, 7,5% углеводов и 5% белков.

Курунга

Это национальный напиток бурятов, монголов, тувинцев и хакасов. Употребляют его и народы Восточной Сибири. Курунгу получают из коровьего молока путем молочнокислого спиртового брожения. Напиток имеет кисловатый тонизирующий вкус, по консистенции как кумыс, по вкусу и свойствам напоминает кефир, но отличается более высоким содержанием молочной кислоты и спирта.

Курунгу используют в лечебных диетах при туберкулезе, желудочно-кишечных заболеваниях и т. п.

> Из курунги были выделены молочнокислый стрептококк, ацидофильная палочка, уксуснокислые бактерии и дрожжи. Из этих чистых культур была создана закваска, обладающая высокой антибиотической активностью.

Чакка (сузма)

Этот напиток распространен в Средней Азии. Он представляет собой кисломолочный продукт, из которого частично удалена вода.

Для приготовления чакки используют свежее молоко, которое пастеризуют при температуре 80–85˚С и выдерживают в течение 20–30 с, после чего охлаждают до 30–32˚С и сквашивают термофильными и мезофильными молочнокислыми стрептококками, взятыми в равных количествах.

Сгусток образуется в течение 5–6 ч. После этого его подогревают до 36–38˚С, выдерживают 15–20 мин и выкладывают в бязевые мешочки, помещая под гнет. Готовый продукт имеет влажность не более 70%. При этом содержание жира в нем должно быть не менее 13%.

Чакка (сузма) используется в качестве приправы к различным блюдам: ее можно добавлять в борщ или щи, намазывать на хлеб, использовать в качестве начинки в ватрушках, сырниках, творожных пастах и т. д. Продукт имеет нежную консистенцию, приятный и в меру кислый вкус.

Турах

Это национальный напиток Чувашии. Его готовят из цельного молока жирностью 4%, которое нагревают до 95–98°С, выдерживают в течение 3–4 ч, пока оно не станет бурым, охлаждают до 27–30°С и сквашивают молочнокислыми стрептококками и ацидофильной палочкой в соотношении 10 : 1. Сквашивание длится 12–14 ч.

Турах напоминает ряженку и варенец, однако отличается более тягучей консистенцией и высокой кислотностью.

Сметана

Ее готовят из сливок жирностью 32%. Для приготовления сметаны используют смесь бактериальных культур, в состав которой входят молочнокислые и сливочные стрептококки, а также ароматообразующие бактерии.

Сливки нагревают до температуры 63–65°С и выдерживают в течение 30 мин или нагревают до 85°С без выдержки. Сливки охлаждают до 22°С (в холодное время) или 18°С (в теплое время) и сквашивают в течение 13–16 ч. Сквашенные сливки разливают в тару, охлаждают и оставляют созревать при температуре 5–8°С в течение 1–2 суток (в зависимости от объема тары и температуры).

> При использовании сметаны в кулинарных целях она будет лучше взбиваться, если предварительно добавить в нее немного сырого яичного белка.

Сметана отличается от других кисломолочных продуктов повышенной жирностью. Различают несколько видов сметаны.

Сметана жирностью 30%

Это основной вид сметаны. Ее готовят из нормализованных сливок или из консервированного сырья. Бывает высшего и первого сортов. Сметана высшего сорта имеет плотную однородную консистенцию, без крупинок белка и жира. Сметана первого сорта может быть не очень густой, слегка комковатой, с небольшой тягучестью. Цвет может быть от белого до бледно-желтого.

Сметана жирностью 36%

Ее готовят из свежих нормализованных пастеризованных сливок. Эта сметана на сорта не подразделяется и имеет цвет от молочно-белого до кремового.

Сметана жирностью 40%, любительская

Ее делают из сливок и расфасовывают в брикеты. Сметана имеет плотную нерасплывающуюся консистенцию. На сорта не подразделяется, цвет от молочно-белого до кремового.

Сметана жирностью 10%, диетическая

Ее готовят из пастеризованных сливок и обогащают витаминами С и группы В. На сорта не подразделяется.

> Сметана, поступающая в продажу, не должна иметь резко кислый, прогорклый, гнилостный запах с ярко выраженным кормовым привкусом. В ней также не должна присутствовать выделившаяся сыворотка. Цвет

не должен иметь постороннего оттенка.

Помимо перечисленных видов, выпускают также сметану жирностью 20% и 25%. Она имеет недостаточно густую консистенцию.

Каймак

Это национальный продукт среднеазиатских республик. Каймак представляет собой сквашенные сливки, которые снимают с поверхности молока, разбавляют парным молоком, заливают в горшок или чугунок и ставят в протопленную печь на 10–12 ч. Затем сливки держат на холоде в течение 1 суток. Сверху образуется густая твердая масса – вареный каймак, который разрезают на кусочки и подают к столу.

Чегат

Это чешский национальный кисломолочный продукт. Он представляет собой смесь из творога (жирностью 75%), сметаны (жирностью 15%), яиц и соли. Жирность готового чегата – 25%. Смесь запекают в духовке в течение 4–5 ч при температуре 70–80°С.

Творог

Это белковый кисломолочный продукт. Творожный белок полностью усваивается организмом человека. Творог присутствует почти во всех лечебных диетах. Он полезен как больным, так и здоровым людям. Люди, постоянно употребляющие творог и изделия из него, меньше болеют.

В состав творога входят, помимо белка, витамины, молочная кислота и минеральные вещества (кальций, фосфор и магний). Консистенция творога должна быть мягкой, однородной. Цвет – белый с кремовым оттенком. Вкус и запах творога должны быть кисломолочными, нежными, без посторонних оттенков.

На молокозаводах делают творог жирный (жирностью 18%), полужирный (жирностью 9%) и нежирный (жирностью менее 5%). Кроме того, творог бывает высшего и первого сортов.

Творог делают из свежего и пастеризованного молока. Для непосредственного употребления в пищу его готовят из цельного нормализованного или обезжиренного пастеризованного молока, а также смеси молока с обратом. Его сквашивают чистыми культурами молочнокислых стрептококков и ароматообразующих бактерий. В качестве закваски также можно использовать свежую сметану (0,5 стакана на 1 л молока).

Творог готовят двумя способами: кислотным и кислотно-сычужным. При кислотно-сычужном способе молоко сквашивают с помощью кислоты и сычужного фермента. Этим способом можно приготовить творог любой жирности. В качестве основы можно брать предварительно охлажденное нормализованное и пастеризованное молоко.

> Для более длительного хранения творог рекомендуется положить в эмалированную кастрюлю, добавив 3–4 кусочка сахара, накрыть крышкой и поставить в прохладное место.

Молоко нагревают до 80°С, охлаждают и сквашивают в течение 6–7 ч. Образовавшийся сгусток разрезают на кубики со стороной 2 см для лучшего отделения сыворотки. Через 1 ч отделенный от сыворотки сгусток помещают в мешочки, которые укладывают или подвешивают для самопрессования еще на 1 ч. После этого на мешочки кладут дощечку с грузом.

После прессования творог охлаждают, помещая в емкость, поставленную в холодную воду со льдом.

Творог можно обезвоживать в дуршлаге или сите, которые выстилают 2–3 слоями марли.

Разновидностью кислотно-сычужного способа является раздельный способ получения творога. Он заключается в приготовлении обезжиренного творога, который затем смешивают со сливками жирностью 50–55%. Для этого сгусток измельчают до получения однородной консистенции, после чего делают творог любой жирности.

При кислотном способе молоко створаживают с помощью молочной кислоты. Таким образом готовят нежирный творог из обезжиренного пастеризованного молока.

Творог является очень благоприятной средой для развития микроорганизмов, которые могут привести к его порче даже при низкой температуре. Поэтому его можно хранить не более 3 дней при температуре 0°С. Чтобы сохранить творог на более долгое время, его следует заморозить при температуре –18°С. Но этого делать не рекомендуется, т. к. замораживание происходит медленно, отчего нарушается структура белка и ухудшаются вкусовые качества творога.

Продукты из творога

Из творога делают сырки, творожную массу, кремы, торты, пасты и т. п. Для того чтобы приготовить их, творог измельчают, растирают и добавляют в него вкусовые и ароматические вещества.

Творожная масса бывает соленой и сладкой, с добавками и без. Сладкая творожная масса различается по жирности: она может быть с повышенным содержанием жира (20–40%), жирной (13–17%), полужирной (6–8%) и нежирной (до 5%). Соленая творожная масса бывает жирной, полужирной и нежирной. Она бывает нерасфасованной или расфасованной по 250 и 500 г.

При длительном хранении в плотно набитых кадках или несвоевременном охлаждении творог приобретает дрожжевой привкус. Если творожный продукт хранится в плохо луженной посуде, у него может появиться металлический привкус.

Творожные сырки бывают сладкими и солеными, с добавками и без, с повышенным содержанием жира, жирными, полужирными и нежирными. Их расфасовывают по 50 и 125 г.

Творожные сырки делают из жирного творога с добавлением сливочного масла, вкусовых и ароматических веществ.

Глазированные сырки готовят так же, как и обычные творожные, но покрывают шоколадной глазурью.

Диабетические сырки готовят с использованием ксилита.

Творожные кремы готовят из творога с добавлением сливок или сливочного масла, а также вкусовых и ароматических веществ. Они имеют жирность 18, 12 и 5%. Творожные кремы обладают нежной маслянистой консистенцией.

Творожные торты готовят из жирного творога с добавлением сливочного масла, а также вкусовых и ароматических веществ. Торты украшают сливочным кремом, желе или покрывают шоколадной глазурью. Содержание жира в тортах составляет 22–26%.

Творожные пасты делают из жирного творога с добавлением сливок, вкусовых и ароматических веществ, а также желатина, смешанного со сливками. Творожная паста бывает сладкой и соленой.

> Можно получить кальцинированный творог, добавив в него несколько измельченных таблеток глюконата кальция.

Творожные пасты могут быть приготовлены и на белковой основе. В их состав входит небольшое количество жиров, зато очень много молочного белка.

Например, молочно-белковая паста «Здоровье» сделана на основе обезжиренного молока с добавлением сливок, сахара, плодово-ягодных сиропов, соли и ароматических веществ. Ее жирность более 5%.

Ацидофильную пасту готовят из нормализованного или обезжиренного молока. В зависимости от добавок она бывает сладкой, фруктовоягодной, обезжиренной, особой и т. п.

Творожная паста «Юбилейная» изготовлена на белковой основе с добавлением лимонного сиропа. В состав пасты входят 4% жира и 15% сахара.

Продукты из творога должны иметь молочно-белый цвет с кремовым оттенком, равномерно распределенным по всей массе. Если добавлены ароматические или вкусовые добавки, у продукта могут быть соответствующие оттенки. Консистенция творожных изделий должна быть однородной, в меру плотной. Вкус и запах – чистые кисломолочные с выраженными вкусом и ароматом добавленных веществ.

Сыр

Это высокоценный кисломолочный продукт. В нем содержится много легкоусвояемых полноценных белков, молочного жира, витаминов, незаменимых аминокислот, минеральных веществ и солей. Сыр можно назвать концентратом молока. По содержанию белка сыр опережает мясо и яйца. Пищевая ценность различных белков зависит от входящих в их состав аминокислот. Белки сыра усваиваются гораздо лучше, чем растительные.

В сыре большое количество жира: в 100 г продукта содержится 30% суточной потребности организма человека в жирах. Молочный жир очень вкусный и легко усваивается организмом. Сыр фактически полностью переваривается. В его состав также входит лецитин, который благотворно влияет на пищеварение и улучшает обмен жиров в организме.

> В трактате «О диете при острых болезнях» древнегреческого врача Гиппократа сказано: «Сыр силен, горячит, питателен... Силен – потому что очень близко стоит к рождению; питателен – потому что представляет остаток из наиболее мясистой части молока; горячит – потому что жирен...»

Витамин А, содержащийся в избытке в сыре, нормализует процессы роста и улучшает зрение, защищает кожу и слизистые оболочки. Витамин В2 способствует выработке энергии, В12 влияет на кроветворение, а В1 повышает работоспособность.

Такие минералы, как кальций и фосфор, содержащиеся в сыре, полезны как для растущего организма, так и для взрослых. В 100 г содержится суточная доза кальция и 30% суточной дозы фосфора.

Всего в мире производится более 800 видов сыра. В России, в частности, вырабатывается около 500 видов сыра.

Сыр является очень древним продуктом. В «Одиссее» Гомера описывается, как циклоп Полифем готовил овечий сыр: «Коз и овец подоил, как у всех это принято. Белого взял молока половину, мгновенно заквасил, тут же отжал и сложил в сплетенные прочно корзины...»

По мнению Аристотеля, самый вкусный сыр получается из молока верблюдицы. На втором месте у него стоял сыр из молока кобылы и ослицы. Плиний Старший предпочитал сыр из козьего молока всем другим видам сыра, объясняя это тем, что козы питаются чаще листвой, а не травой.

Известно, что в I в. н. э. древнеримские сыроделы сквашивали молоко для получения сыра с помощью сока ветвей смоковницы или желудка детенышей жвачных животных. Но чаще всего сыр

делали из скисшего молока. Позже для изготовления сыра стали использовать семена или сок растений, свернувшееся молоко из желудка козлят и ягнят или слизистую оболочку их желудка в качестве фермента. Для прессования использовали тяжелые камни.

> Если на упаковке сыра указана жирность 50%, это не значит, что сыр наполовину состоит из жира. Этот показатель говорит о жирности сухого вещества сыра, т. е. сыра без воды.

В России первая сыроварня была открыта в 1795 г. в Лотошине, тверском имении князя Мещерского. Здесь делали сыр, похожий на эммментальский, но назывался он мещерским. Вскоре сырные производства начали появляться и в других помещичьих имениях.

Подробным изучением сыроделия после выхода в отставку занялся флотский офицер Н. В. Верещагин. Для этого он отправился в Швейцарию, а вернувшись, стал открывать артельные сыроварни, первая из которых начала действовать в 1866 г. Верещагина поддержал Д. И. Менделеев, который широко пропагандировал развитие сыроделия. Сырные артели вскоре возникли по всей России, вплоть до Сибири и Северного Кавказа. На российском рынке появились сыры голландский и швейцарский отечественного производства. Верещагин основал первую в России школу молочного хозяйства, в которой готовили мастеров-сыроделов.

На смену сыроварным артелям пришли сыродельные заводы. Российские мастера постепенно освоили технологию производства не только голландского и швейцарского сыров, но также честера, камамбера, гауды, лимбургского и др.

Сыры отличаются огромным разнообразием видов и вкусов. Каждый сорт по-своему оригинален и имеет свою историю. Они различаются способами приготовления и используемой закваской. Сыры могут созревать в рассолах, бурдюках, кувшинах, бочках, цилиндрах, известковых ямах, горных пещерах и т. д.

Основная масса сыра производится и потребляется в Европе. Большинство сыров носят названия мест, в которых их впервые стали изготавливать. Каждая страна, город, деревня стремились создать свой уникальный, не похожий на другие сорта сыр.

Вкусовые качества сыра зависят также от климата страны, определенной травы, которой питается местный домашний скот, от особенностей воздуха, которым «дышит» созревающий сыр, и т. д.

Технология изготовления сыра

В настоящее время существует множество методик изготовления сыра и не меньшее количество сортов этого кисломолочного продукта.

В зависимости от способа сквашивания молока все сыры можно разделить на 3 группы: кисломолочные, сычужные и комбинированные. К сычужным относятся почти все известные сорта сыра.

Для сквашивания молока в процессе изготовления сыра используют фермент. При сычужном производстве это фермент, вырабатываемый сычугом – одним из отделов желудка ягненка или теленка, питающегося молоком матери. Этот фермент способствует сквашиванию молока и разложению белков. Из 1 сычуга теленка получают до 10 г сычужного порошка, а из сычуга ягненка – до 2 г.

> Жирность сыра не всегда можно определить по его внешнему виду. Порой твердый, как камень, сыр может оказаться более жирным, чем мягкий и нежный, в котором содержится больше воды.

Из сычуга взрослых жвачных животных и желудка свиней получают фермент пепсин, который обладает меньшей свертывающей силой, но более активен при созревании сыра.

Свертывающая сила – это количество молока, которое свертывает 1 часть фермента в течение 40 мин при температуре 35°С. Сычужный порошок обладает свертывающей силой 1 : 100 000, а пепсин – 1 : 50 000.

До начала сквашивания сычужный порошок из расчета 2 г на 100 л молока смешивают с равным количеством пищевой соли и смесь растворяют в 1,5 стакана прокипяченной и остуженной до 30°С воды. В дальнейшем именно этот раствор используют для сквашивания молока.

> Согласно легенде, древний философ Заратустра прожил отшельником в пустыне более 20 лет, при этом его любимым кушаньем был сыр. По преданию, одной головки сыра философу хватило на все годы отшельничества.

При сквашивании молока казеин переходит из набухшего состояния в желеобразное, образуя сырный сгусток. Молочный жир обволакивает белковые частицы, улучшая вкус сыра и изменяя его консистенцию (разрыхляя). Молочнокислые бактерии

потребляют молочный сахар и лактозу, в результате чего бурно развиваются, вырабатывая молочную кислоту, ароматические вещества и т. п.

В процессе сквашивания важную роль играют соли кальция, кислотность молока и температура свертывания. Для определения этих показателей предварительно снимают пробу.

На мелких и средних сыроварнях сыр делают вручную. На крупных предприятиях все процессы производства сыра механизированы, используется современное оборудование, оснащенное программным обеспечением.

Перед тем как начать производство сыра, всегда проверяют качество основного продукта, поскольку для приготовления сыра пригодно не всякое молоко. Определяют его жирность, после чего молоко очищают, пастеризуют и охлаждают.

В процессе приготовления некоторых видов сыра молоко не пастеризуют. В результате сохраняются вкусовые особенности того или иного вида молока – овечьего, козьего и т. п. Их вкус определяется временем дойки или сезоном. Кроме того, к молоку, используемому для приготовления подобных сыров, предъявляются повышенные требования – оно должно быть только от здоровых коров, которые питаются естественными экологически чистыми кормами (например, травой или сеном с альпийских лугов). Такие сыры намного дороже, чем из пастеризованного молока.

При изготовлении таких сортов сыра, как камамбер и бри, сырный сгусток не измельчают.

Подготовленное молоко заливают в сыродельную ванну и вводят закваску молочнокислых бактерий или сычужный фермент. В отдельных случаях добавляют и то и другое.

Сквашенное молоко превращается в сырный сгусток, который измельчают специальным инструментом, разрезая на небольшие кубики. Чем мельче будут кусочки, тем тверже получится сыр.

После измельчения сырного сгустка всю массу нагревают. При этом для разных сортов сыра используется разная температура. Во время нагревания из сырной массы отделяется сыворотка, которую аккуратно удаляют. Полученную массу помещают в различные формы (цилиндрические, квадратные, шарообразные, прямоугольные и т. д.) и подвергают прессованию для удаления еще некоторого количества сыворотки.

Не все сыры прессуют. Мягкие и рассольные сыры уплотняются под собственным давлением.

Помещенная в форму масса дозревает до стадии молодого сыра. В нем появляются сырные дырки, сам сыр принимает

форму, которую будет иметь в готовом виде. Глазки в сыре появляются в результате вырабатываемого отдельными бактериями углекислого газа. Размеры и количество глазков зависят от вида микрофлоры, присущей данному виду сыра, и сроков его созревания.

На следующем этапе почти все сорта сыра солят. Это делается как для улучшения вкуса, так и для увеличения срока хранения продукта. Сыры солят в соляных ваннах или вручную. После этого сыр помещают в сырохранилище, где он будет лежать, созревая, дни, недели или месяцы.

> Рассольные сыры вместо хранилищ помещают в специальные рассолы. Некоторые сорта сыра готовы к употреблению уже через 1–5 дней.

Различные сорта сыра созревают при разной температуре и влажности. В процессе созревания некоторые сыры чистят щеткой или обмывают в воде или рассоле. В это время сыр приобретает характерный для данного сорта или вида цвет, вкус, рисунок (он определяется формой глазков, которые могут быть круглыми, овальными, щелевидными, мелкими или крупными), консистенцию и т. п.

Брынза

Брынза является мягким сыром и относится к рассольным. Это национальный продукт румын, болгар и венгров. Брынзу делают из овечьего или коровьего молока, а также из их смеси или обрата.

Технология приготовления брынзы очень проста и доступна. Ее легко можно приготовить даже в домашних условиях. Брынза представляет собой белый брусок без корки, острый и соленый на вкус. Срок ее созревания – 20 дней. Жирность сыра – 50%, он хорошо сочетается с овощами.

В Закарпатье брынза готовится особым способом. Ее делают овцеводы. Из сквашенного сгустка формируют будзы, из которых удаляют сыворотку, после чего измельчают и солят. Такая брынза называется гуцульской. Она может храниться не в холодильнике очень долгое время, при этом не теряя своих питательных качеств.

Курт

Это сухой кисломолочный продукт. Его употребляют народы

Средней Азии и Казахстана. Готовят курт из пастеризованного коровьего, овечьего или козьего молока, их смеси, а также из обрата или пахты.

После сквашивания молока сгусток нагревают до 60°С с выдержкой 30–40 мин. Выделившуюся сыворотку удаляют, а сгусток разливают в бязевые мешочки, оставляя на 2–3 ч самопрессоваться. Затем сгусток солят, формуют из него небольшие лепешки или шарики массой не более 40–60 г, которые затем высушивают на солнце или в сушилках. Жирность курта – 12%, влажность – 15%, содержание соли – 2%.

> В Индии используют в пищу свежий несозревший сыр панир, который они ценят выше всех других сортов сыра.

Иремшик

Этот сыр распространен среди населения Казахстана. Его готовят из коровьего, овечьего или козьего молока, а также из обрата, пахты или их смеси.

Молоко подогревают и сквашивают сычужным ферментом. Сгусток нагревают и кипятят в котле до тех пор, пока не выпарится большая часть воды, а сама сырная масса не приобретет желтый цвет с коричневым оттенком. Сырную массу выкладывают в мешки из серпянки и подвешивают для самопрессования на 8–10 ч. Затем сгустки ломают на куски произвольной формы и высушивают.

Иремшик используют в натуральном виде и в качестве приправы. Внешне он представляет собой твердые коричневые кусочки различной формы, которые имеют сладковатый вкус топленого молока.

Домашний сыр

Этот сыр употребляют в пищу несозревшим. По внешнему виду и вкусу он напоминает нежирный творог. Но в отличие от последнего домашний сыр соленый. Он имеет зернистую структуру и плотную консистенцию. Некоторые называют домашний сыр зерненым творогом. Он бывает двух видов: обычный (нежирный) и сливочный.

Жирность домашнего сыра – 0,2–0,5%, влажность – 75–80%. Для его приготовления используют свежий обрат и сливки жирностью до 20%. Молоко сквашивают смесью из молочнокислого стрептококка, молочнокислой палочки и

сливочного стрептококка в соотношении 40 : 20 : 40. Затем в молоко добавляют 1,5%-ный раствор сычужного фермента.

Самостоятельно домашний сыр можно приготовить из молока, кефира или их смеси.

Подогревание сгустка производят с добавлением теплой воды. Отваривание сгустка заканчивают, когда при легком сжатии масса зерна продолжает сохранять свою форму. Сыворотку удаляют, а зерна охлаждают до температуры ниже 10°С путем промывания холодной водой. Проводят 3 промывки, после чего зерно сдвигают к стенке, а кастрюлю ставят с уклоном и в течение 1 ч обсушивают зерно.

После этого, если готовят обычный домашний сыр, в него добавляют соль. Если готовят жирный сыр, добавляют предварительно пастеризованные сливки, после чего вводят соль.

В домашний сыр можно вводить различные добавки: соки, эссенции, фрукты, овощи, зелень.

Пластовой домашний сыр можно приготовить из обезвоженного творога. Его протирают через сито и нагревают в свежем молоке. Расплавленную массу помещают в мешочек и подвешивают для самопрессования или помещают под небольшой гнет. В это время готовят смесь из сливок, яиц и соли, которую подогревают на слабом огне. После отделения сыворотки сгусток соединяют с приготовленной смесью и вновь нагревают до тех пор, пока сырная масса не будет отставать от стенок посуды.

Для того чтобы сыр имел рисунок (ноздреватость), в него вводят щепотку соли. Пластовой домашний сыр обладает приятным специфическим вкусом и ароматом.

Свежим называют сыр, который поступает в продажу сразу после сквашивания или прессования. Такие сыры готовят только из молока или сливок, а также из обезжиренного молока. Чем свежее такой сыр, тем он вкуснее. К группе свежих сыров относятся творог, слоистый творожистый сыр, сливочный сыр и сыр из цельного молока со сливками.

Топленый творожный сыр

Его готовят из обезжиренного обезвоженного творога, смешанного со сливочным или топленым маслом, содой и солью. Творог предварительно протирают или пропускают через мясорубку. Творожную массу нагревают, пока не появится сыворотка.

После отделения сыворотки творожную массу продолжают нагревать, пока она не расплавится и не загустеет, тогда в нее вливают растопленное масло. Помимо соли, в сыр можно класть другие вкусовые добавки – тмин, укроп, анис и т. п. Их кладут за 15 мин до конца варки.

Клинковый сыр

Это еще один творожный сыр. Он является национальным блюдом белорусов и литовцев. Такой сыр делали еще в XVI в. Его до сих пор готовят в домашних условиях.

Молоко пастеризуют, сквашивают молочнокислой закваской или простоквашей. Сгусток варят до тех пор, пока он не уплотнится. Затем его помещают в мешок, сшитый клином, от которого сыр и получил свое название. Мешок подвешивают для самопрессования сыра. В это время в сыр можно добавить тмин, изюм, яйцо и т. п.

> Чтобы сыр получился более плотным, его оплавляют, для чего опускают в кипяток на 2–3 с.

После отделения сыворотки сгусток помещают под груз 5–6 кг. Через 2 ч груз увеличивают до 15 кг и выдерживают 6–8 ч. Отпрессованный сыр вынимают из мешка, натирают мелкой солью 3 раза в течение 14 ч. После этого его можно употреблять в пищу или положить на созревание, для чего сыр высушивают на сквозняке и помещают в погреб на 2–4 недели.

Адыгейский сыр

Этот сыр бывает двух видов: свежий и копченый. Для приготовления адыгейского сыра необходимы очаг и дымарь. Пастеризованное молоко сквашивают кисломолочной сывороткой. Затем сырную массу выкладывают в корзины из ивовых прутьев, где оставляют для самопрессования. Здесь сыр приобретает форму. После этого головки сыра солят.

Копченый сыр солят в зерне, прессуют и выкладывают на плетеные полки в дымаре. Копчение сыра приводит к уничтожению всей молочной микрофлоры, поэтому такой сыр используют в качестве диетического легкоусвояемого продукта. Копченый сыр имеет острый вкус и выраженный запах копчения. Он может храниться до нескольких лет.

Чанах

Этот сыр готовят народы Закавказья. Он является самым распространенным видом сыра в этой географической области. Сыр делают из овечьего, козьего, коровьего молока или их смеси.

Чанах имеет ломкую, но не крошащуюся консистенцию и остросоленый вкус. Жирность сыра составляет 25–26%, влажность – 47–48%, количество соли – 4–8%.

> В Саудовской Аравии, Ливане, Сирии и Ираке делают сыры, похожие на рассольные кавказские. Они созревают в бурдюках, овечьих и козьих шкурах.

Сулугуни

Это национальный грузинский рассольный сыр. Он имеет вид низкого цилиндра. Сырное тесто слоистое, плотное, но эластичное. Сулугуни обладает своеобразным вкусом и специфическим привкусом.

Во время его приготовления сырную массу не укладывают в формы, а оставляют в ванне для созревания. Созревший сыр разрезают, перемешивают и подплавляют, формируя цилиндрические куски. Сыр солят и без дальнейшего созревания отправляют в продажу.

Сулугуни можно поджаривать на сковороде или гриле. При этом образуется золотистая корочка, а островатый вкус становится более мягким и приятным. Жирность сыра – 45%.

Гудисквели

Этот сыр делают из овечьего молока. Он имеет форму цилиндра массой 4–5 кг. Сразу же после прессования свежий сыр помещают в бурдюки по 3 головки, посыпают солью и выдерживают в течение 3 месяцев при температуре 8–10˚С.

Жирность сыра – 25–28%, влажность – 42–43%, количество соли – 3–4%. Сыр имеет специфический острый умеренно соленый вкус.

Чечил

Этот сыр готовят по оригинальной технологии. Молоко пониженной жирности сквашивают сычужным ферментом или пепсином. После прессования сырную массу собирают на столе и растягивают в ленту или нити в форме шпагата. Готовый сыр сматывают в клубки по 4–5 кг. Сыр хранят в рассоле до употребления. Жирность сыра – 5–10%, влажность – 58–60%,

количество соли – 3–8%.

По данным, полученным в ходе специальных исследований, аромат сыра образуется 42 химическими соединениями, которые возникают в тесте в процессе брожения и созревания сыра.

Домашний плавленый сыр

Его готовят из свежего творога, который солят и 2 раза пропускают через мясорубку, после чего оставляют на 5 дней в сухом помещении. Когда творог пожелтеет, его укладывают в смазанную маслом кастрюлю и расплавляют на слабом огне до получения однородной массы.

Плавленый сыр разливают в формы. Он готов к употреблению после остывания и затвердевания. В сыр можно ввести вкусовые и ароматические добавки.

Пармезан

Этот сыр считается королем всех сыров и сыром королей. Его делают в Италии с древних времен. Существует несколько видов этого сыра, которые различаются по размеру, форме и способу приготовления.

Свое название сыр получил от города Парма, в окрестностях которой был впервые изготовлен. В исторических источниках 1364 г. имеются сведения об активной торговле этим сыром в те времена.

Пармезан относится к твердым и нежирным (его жирность 32%) сырам. Срок его созревания может длиться 10 лет и более. При этом он не теряет ни одного из своих полезных свойств. Однако в среднем ему дают на созревание 3–4 года. Пармезан имеет приятный острый аромат и солоноватый вкус.

Пармезан – очень твердый сыр. Порой его можно расколоть только с помощью молотка. Но он может храниться очень долго. Пармезан в основном употребляют в тертом виде в качестве заправки к различным блюдам или гарнира к макаронам.

Сыр пармезан относится к элитным сортам сыра. В Италии он, пожалуй, самый популярный.

Итальянские сыроделы проверяют качество пармезана на выходе из погреба с помощью специального серебряного молоточка. По звуку они определяют, созрел ли сыр и образовались ли в нем

определенные пустоты. При обнаружении нарушений консистенции сыра его бракуют, пуская на производство тертого сыра.

Чеддер

Это известный английский сыр, названный в честь городка, где он впервые был изготовлен в конце XVI в. Сначала чеддер делали из овечьего и козьего молока. В настоящее время используют коровье молоко – цельное пастеризованное или сырое. Прессованный сыр заворачивают в ткань и оставляют созревать на срок от 2 до 6 месяцев, а иногда и на целый год.

Чеддер имеет форму цилиндра весом 27–35 кг. Тесто имеет цвет слоновой кости или немного желтоватый оттенок. У сыра ореховый, слегка острый и кисловатый привкус. Жирность сыра – 50%.

Чеддер – один из самых продаваемых в мире сыров.

В 1840 г. фермеры-сыроделы в подарок на свадьбу королеве Виктории сделали голову чеддера весом 500 кг. На его изготовление ушло молоко от 750 коров.

Голландский сыр

Этот сыр также известен как эдамский, так как изначально его делали в городе Эдам. Традиционная форма головы голландского сыра – шарообразная. Это твердый нарезной сыр. Он имеет легкий ореховый привкус. Чем более зрелый сыр, тем сильнее его аромат. Жирность сыра – 45%.

Сыр, производимый на экспорт, покрывают красной парафиновой оболочкой, натирают льняным маслом и упаковывают в прозрачную пленку. Эдамский сыр, как правило, подают на завтрак или в качестве десерта.

Эмменталь

Этот твердый сыр стали делать в швейцарской долине Эмме в XIII в. Сыр может иметь разные оттенки – от цвета слоновой кости до бледно-желтого. В нем много больших дырок. Поверхность сыра покрыта прочной сухой коркой золотисто-желтого или коричневого цвета. Вес головы эммеnталя может достигать 130 кг. Жирность сыра – 45%.

В настоящее время этот сыр производят не только в Швейцарии, но и в Германии, Франции, Австрии, Финляндии и

некоторых неевропейских странах. Эмменталь используют для приготовления салатов, закусок и десертов.

Грюйер

Это классический швейцарский твердый сыр. Его готовят из коровьего молока. Сырную массу заливают в барабаны диаметром 40–45 см и оставляют созревать на 6 месяцев во влажных подвалах.

Сырное тесто твердое, но эластичное, цвета слоновой кости или светлого янтаря. Вкус – фруктовый, немного солоноватый. Жирность – 49%.

Грюйер идеально подходит для приготовления фондю.

> На швейцарском сыре грюйер стоит штамп с изображением музыканта, играющего на рожке.

Рокфор

Это известнейший французский сыр. Настоящий рокфор готовят только из овечьего молока. В процессе сквашивания в сырную массу добавляют плесневый грибок пенициллиум рокфорти, выращиваемый на ржаном хлебе.

Свое название сыр получил по местечку Рокфор-сюр-Сулзон, находящемуся на месте разрушенной горы Камбалу. Там образовалась система природных гротов и шахт. Именно в известняковых погребах (гротах) и происходит созревание рокфора. Трещины в скалах создают непрерывное движение воздуха, благодаря чему поддерживается нужная температура (7˚С) и влажность, которые идеально подходят для роста грибка.

Во время созревания головы сыра протыкают, чтобы грибок проникал внутрь, образуя прожилки. Сыр зреет около 3 месяцев. Каждый год в гротах созревает до 16 000 т рокфора.

Монополия на производство этого сыра принадлежит исключительно собственникам гротов. Рокфор не готовят в других местах и странах, как это происходит с другими сырами. Это право защищено законом. На упаковке настоящего рокфора стоит красная охранная печать, на которой изображена овечка в овале.

> В 1550 г. в Тулузе был принят декрет, который запрещал торговать сыром с названием «рокфор», приготовленным не в гротах.

Тесто сыра маслянистое, немного крошащееся, пронизанное зеленовато-голубыми прожилками плесени. Он обладает пикантным вкусом и тонким ароматом, за что истинные ценители называют рокфор аристократическим сыром.

Рокфор используют для приготовления салатов и блюд из макарон. Жирность сыра – 52%.

Горгонзола

Это самый знаменитый итальянский сыр с плесенью. Сырное тесто белое или бледно-желтое. Сыр пронизывают голубые прожилки плесени. У него неострый мягкий пикантный вкус. Жирность сыра – 48%.

Свое название сыр получил по имени маленького городка близ Милана. Это место было перевалочным пунктом на пути перегона скота с альпийских пастбищ. Здесь уставшие коровы отдыхали, а люди тем временем их доили и делали сыр, который так и называли «сыр из молока уставших коров».

В настоящее время горгонзолу делают во многих городах и странах Европы, а также в США. Этот сыр является достойным конкурентом французскому рокфору.

Камамбер

Этот известный на весь мир сорт сыра родом из французской Нормандии. Согласно преданиям, создательницей этого продукта была крестьянка Мари Арель, жительница деревни Камамбер, по которой сыр и получил свое название. В честь этой женщины в Нормандии поставлен памятник.

> Американский писатель Джером К. Джером в повести «Трое в одной лодке» сравнивает острый запах сыра с запахом в 200 лошадиных сил. Он чувствовался за 3 мили, а на расстоянии 200 ярдов валил человека с ног.

Головка камамбера представляет собой цилиндр весом около 280 г, диаметром 10 см и высотой 3–4 см. Сыр покрывает белая бархатистая корочка с розоватыми морщинками. Консистенция сыра нежная, мягкая, почти мажущаяся. Вкус – очень тонкий, с привкусом шампиньонов. Жирность сыра – 50%. Камамбер обычно упакован в коробочку из толстой деревянной стружки.

В настоящее время этот сыр в основном производят во Франции. Для его изготовления используют сырое коровье молоко. Во время сквашивания в молоко добавляют плесневые

культуры. Созревание сыра длится от 4 до 6 недель.

Камамбер производят также во многих странах мира, в основном из пастеризованного молока, а настоящий нормандский камамбер стал редкостью.

Бри

Это широко известный французский сыр. Отличается наличием налета в виде беловатой благородной плесени, которая заменила слизь. Сыр готовят из коровьего молока, он созревает в течение 1 месяца.

Головка бри по краям белая с красноватыми подпалинами. Сыр имеет мягкую консистенцию и бледно-желтый цвет. Вкус – тонкий, с ореховым привкусом. Жирность сыра – 50%.

Бри является одним из основных десертных сыров Франции. Там производят несколько его разновидностей.

Фета

Это греческий мягкий сыр. Его готовят из овечьего молока. Фета имеет мягкую белоснежную мякоть и является главным компонентом греческих салатов.

Для его приготовления овечье молоко сквашивают, сливают сыворотку, полученную сырную массу раскладывают в льняные мешки, прессуют и сушат в течение 1 суток, затем режут на диски и выдерживают в рассоле не менее 1 месяца. Жирность сыра – 50%.

Моцарелла

Это свежий сливочный сыр. Готовят его в Италии. Раньше для моцареллы использовали исключительно молоко буйволиц. В настоящее время этот сыр производят из коровьего молока. Моцареллу употребляют в пищу малозрелой или незрелой.

Головка моцареллы имеет сферическую форму, ее вес – 225–450 г. Консистенция сыра нежная, тесто – белое, с приятным кисловатым привкусом. Жирность сыра – 40%.

В Италии сыр моцарелла широко используют в приготовлении пиццы. В этой стране его производят до 100 000 т в год.

> Сыр хорошего качества дает слезу, т. е. капельки воды, насыщенные солями молока и солью.

Диетические и лечебные свойства кисломолочных продуктов

При сквашивании в результате биохимических процессов в молочных продуктах образуются вещества, которые благотворно воздействуют на человеческий организм.

Кисломолочные продукты обладают большей усвояемостью, чем молоко, т. к. они воздействуют на секреторную деятельность желудка и кишечника, в результате чего железы пищеварительного тракта интенсивнее выделяют ферменты, ускоряющие переваривание пищи.

Усвояемость повышается также за счет частичного расщепления белков. В результате повышается моторная деятельность пищеварительного тракта. Продукты, полученные путем смешанного молочнокислого и спиртового брожения, имеют белковый сгусток, который пронизывается мельчайшими пузырьками углекислого газа. Это также способствует действию ферментов пищеварительного тракта.

> Молоко и кисломолочные напитки относятся к древнейшим продуктам питания. Более 6 тыс. лет назад в Вавилоне крестьяне, как и в наше время, доили коров и получали масло и кисломолочные напитки.

Приятный, освежающий и острый вкус кисломолочных продуктов возбуждает аппетит, что способствует улучшению общего состояния ослабленного организма.

Напитки, полученные путем спиртового брожения, имеют в своем составе незначительное количество спирта и углекислоты, что благотворно влияет на работу дыхательных и сосудодвигательных центров, а также слегка возбуждает центральную нервную систему. В результате повышается приток кислорода в легкие, в организме активизируются окислительно-восстановительные процессы.

Регулярное употребление в пищу кисломолочных продуктов способствует укреплению нервной системы благодаря витаминам, синтезируемым молочнокислыми бактериями. Вследствие спиртового брожения количество витаминов в кисломолочных продуктах постоянно возрастает и накапливается.

Между тем разные кисломолочные продукты по-разному воздействуют на человеческий организм. Самыми полезными среди них считаются те, в которых содержатся ацидофильные палочки.

Эти бактерии, находясь в кишечнике, вырабатывают молочную кислоту, в результате чего реакция кишечной среды из щелочной становится кислой. В такой среде не могут развиваться гнилостные микроорганизмы, которые отравляют организм.

> В настоящее время многие фирмы Финляндии, Японии, Австралии, Китая и других стран стали проявлять интерес к рецептам приготовления кумыса, кефира и прочих традиционных национальных напитков, приобретая на них лицензии.

Ацидофильная палочка является постоянным обитателем кишечника и присутствует даже в кишечнике грудного ребенка. Она устойчива к воздействию щелочей, поэтому способна приживаться и даже размножаться в условиях щелочной среды кишечника.

Ацидофильная палочка сбраживает различные сахара, поэтому ее жизнедеятельность не прекращается при отсутствии молочного сахара. Эта бактерия обладает бактерицидными антибиотическими свойствами по отношению к ряду вредных и болезнетворных бактерий, в частности к гнилостным, тифозным и дизентерийным. Поэтому продукты, сквашенные ацидофильной палочкой, применяют для лечебных целей.

Все кисломолочные продукты обладают бактерицидными свойствами по отношению к возбудителям ряда желудочно-кишечных заболеваний, туберкулеза и других болезней. Это связано с антибиотической активностью развившихся в них бактерий и дрожжей.

> Известный ученый, философ и врач Древнего Востока Авиценна считал, что молоко и молочные продукты являются лучшей пищей для детей и пожилых людей.

В кисломолочных продуктах содержатся такие антибиотики, как низин, лактолин, диплококцин, стрептоцин и др. Они убивают или подавляют жизнедеятельность некоторых микроорганизмов.

Таким образом, практически все кисломолочные продукты в той или иной степени являются источниками антибиотиков, и их можно использовать при лечении многих заболеваний.

Все виды простокваши, особенно мечниковская и ацидофильная, оказывают слабительное действие, а также улучшают выделение желудочного сока и секрета поджелудочной железы. Эти продукты употребляют при запоре, колите с

запорами, гастрите с пониженной кислотностью, болезнях печени и желчевыводящих путей, ожирении, атеросклерозе и гипертонической болезни, при инфаркте миокарда и малокровии, сопровождаемом ухудшением аппетита.

Простокваша включена во многие разгрузочные диеты, в частности, при ожирении, сердечно-сосудистой недостаточности, а также при усиленном газообразовании (метеоризме).

> Некоторые люди являются носителями инфекций и, хотя сами не болеют, способны заражать других. Поэтому на пищевых предприятиях работников обязательно проверяют на наличие вредных микробов в организме. На некоторых молокозаводах работников перед началом смены обязывают выпить стакан ацидофильной закваски.

Ацидофильная простокваша подавляет в кишечнике развитие болезнетворных микроорганизмов. Ее применяют при дизентерии, брюшном тифе, паратифе, колите, диспепсии у взрослых и детей, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, болезнях печени и поджелудочной железы.

Ацидофильное молоко, получаемое сквашиванием пастеризованного молока особо подобранными ацидофильными палочками, применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний и отравлений.

Особенно полезно употреблять ацидофильные продукты в летний период с целью борьбы с пищевыми отравлениями.

Ацидофильная паста содержит большое количество полезных ацидофильных микробов, в результате чего ее можно называть концентратом антибиотиков. Ее используют в качестве лечебного средства для приема внутрь при гастрите, колите с пониженной кислотностью, инфекционном поносе, дизентерии, брюшном тифе, диспепсии у детей и взрослых, при заболеваниях печени и почек, а также наружно – при лечении гнойных ран и ожогов. Паста, наложенная на рану, препятствует распространению инфекции, и рана быстро заживает.

Ацидофильно-дрожжевое молоко употребляется и как диетический кисломолочный продукт, и в качестве лечебного препарата. Оно полезно при туберкулезе и кишечных заболеваниях. Согласно результатам медицинских исследований, регулярное употребление ацидофильно-дрожжевого молока (3 раза в день по 1 стакану без приема других лекарств) примерно за 1 месяц вылечивает больных туберкулезом легких, даже хронической формы или в запущенном виде.

Такие кисломолочные продукты, как «Геролакт», напиток

«Киевский», «Буковинский», «Бифилайф», биокефир и другие, получают сквашиванием молока бактериальной закваской «Стрептосан». В состав этой закваски, наряду с традиционными культурами молочнокислых бактерий, введена культура молочнокислого стрептококка, характерная для нормального кишечного биоценоза долгожителей Абхазии. Эта же бактерия является одним из основных компонентов микрофлоры кавказских кисломолочных продуктов домашнего приготовления – мацони и сулугуни.

> Все кисломолочные продукты легко впитывают посторонние запахи. Поэтому сильнопахнущие продукты следует помещать в холодильник только в плотно закрытой посуде или полиэтиленовых пакетах.

Закваска «Стрептосан» обладает повышенной антагонистической активностью к возбудителям кишечных инфекций и гнилостным бактериям. При этом у нее невысокая кислотообразующая способность, благодаря чему продукт обладает умеренной кислотностью, не увеличивающейся в процессе хранения. Бактерии закваски легко приживаются и активно размножаются в кишечном тракте. Они нормализуют деятельность кишечного тракта, оздоравливают микробиоценоз и ускоряют выведение из организма продуктов обмена.

Кисломолочные продукты, изготовленные на основе закваски «Стрептосан», полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, связанных с дисбактериозом, причиной которого являются различного рода инфекции, отравления, длительное употребление антибиотиков и других химиотерапевтических препаратов.

Кисломолочный продукт «Геролакт» обладает хорошими профилактическими, лечебно-диетическими и антирадионуклидными свойствами, благодаря повышенному содержанию в нем биологически полноценного белка, незаменимых аминокислот, витаминов С, Е и группы В, минеральных солей (кальция и дургих микроэлементов), а также специально подобранных культур молочнокислых бактерий.

«Геролакт» особенно полезен людям среднего и старшего возраста. Регулярное его употребление приводит к устранению дефицита в организме важнейших пищевых веществ, нормализации обмена веществ и процессов пищеварения, увеличению количества бифидобактерий в кишечнике и улучшению общего состояния.

> Кумыс насыщен витамином С, что особенно полезно

при туберкулезе – у больных этим заболеванием часто отмечается гиповитаминоз С.

Кумыс оказывает сильное сокогонное действие на пищеварительные железы, повышает переваривающую силу сока поджелудочной железы, усиливает выделение желчи и ферментов, повышает моторику желудка и кишечника.

Кроме того, кумыс оказывает выраженное антибиотическое действие. В этом напитке молочнокислые палочки и дрожжи развиваются совместно, стимулируя друг друга. В результате в нем накапливается значительное количество антибиотиков, подавляющих туберкулезную палочку.

Кумыс рекомендуется употреблять при лечении болезней, сопровождающихся общим истощением организма, – малокровия, хлороза, рахита, цинги, хронического бронхита, легочнго туберкулеза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, печени, – а также для улучшения обмена веществ.

Айран оказывает такое же лечебное действие, как и кумыс.

Курунга превосходит кумыс по содержанию белка, жира и минеральных веществ, а также витаминов А и группы В. Между тем она намного дешевле кумыса, более доступна и проста в приготовлении. Кроме того, курунга содержит много видов пробиотиков.

Курунга усиливает секреторно-моторную функцию пищеварительных желез, улучшает окислительно-восстановительные процессы, повышает реактивность и иммунобиологические свойства организма, улучшает состав крови, угнетает гнилостные процессы в кишечнике, обогащает организм витаминами и белком.

> В старину летом мясо хранили в прохладном месте в глиняном горшке. Его придавливали камнем и заливали молоком. Молоко свертывалось и не оказывало на мясо никакого вредного воздействия, наоборот, сохраняло его от порчи, задерживая размножение гнилостных и других бактерий.

Курунгу полезно употреблять при гнилостных процессах в полости рта, носоглотке (фарингите, рините, стоматите, аденоидите, тонзиллите), кишечнике, а также гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки (способствует очищению организма от геликобактерий), колите, особенно с ослабленной моторикой, гепатите, панкреатите, холецистите, закрытых формах туберкулеза, некоторых формах анемии и т. д. Курунга

уменьшает камнеобразование в желчном пузыре и почках, восстанавливает все виды обмена, значительно уменьшает нагрузку на поджелудочную железу, печень и почки.

Кисломолочные продукты, содержащие бифидо– и лактобактерии, обладают пробиотическими свойствами. Они особенно полезны для восстановления микрофлоры желудочно-кишечного тракта после приема антибиотиков и других лекарств при диарее.

Лакто– и бифидобактерии, содержащиеся в кисломолочных продуктах, участвуют в синтезе витаминов и нормализуют обмен микроэлементов, особенно железа и кальция. Они обладают неспецифической иммуностимулирующей активностью. Поэтому бифидо– и лактопрепараты полезны при лечении атеросклероза, сахарного диабета, бронхиальной астмы, бронхита, аллергического дерматита, онкологических заболеваний, туберкулеза, а также для профилактики обострений язвенной болезни и патологий печени, ОРВИ и гриппа. Их рекомендуют употреблять в стрессовых ситуациях.

Следует помнить, что кисломолочные напитки эффективны не как основное, а как вспомогательное средство при лечении перечисленных заболеваний. Их полезно употреблять одновременно с применением медицинских препаратов. При этом очень важно соблюдать режим питания.

К сожалению, применение антибиотиков часто приводит к гибели нормальной кишечной микрофлоры. В результате возникает дисбактериоз, при котором в кишечнике бурно развивается кишечная палочка с измененными свойствами, споровая микрофлора и протей. Все это ведет к развитию кишечных заболеваний.

> Сыворотку, оставшуюся после приготовления творога, используют для ухода за лицом, особенно при жирной коже. Сыворотка содержит молочный сахар, растворимые белки и минеральные вещества, в результате чего слегка отбеливает и подсушивает кожу.

Для успешной борьбы с дисбактериозом необходимо постоянное поступление в организм полезной молочнокислой флоры. Особенно полезно пить простоквашу, ряженку, варенец и йогурт.

Кисломолочные продукты не только восполняют потребность человека в витаминах, минеральных веществах, микроэлементах, биоактивных волокнах и полезных микроорганизмах, но и способны улучшить функциональное состояние органов и систем.

Сметана содержит много жирорастворимых (A, D, E) и

водорастворимых (B1, B2, PP и C) витаминов. Для диетических целей рекомендуется свежая сметана, содержащая примерно 10% жиров и кислотностью не выше 90%.

Творог хорошо сбалансирован по составу аминокислот и минеральных веществ. В его белке содержится незаменимая аминокислота метионин, а также холин. Эти вещества улучшают обмен веществ, предупреждают ожирение и атеросклероз. Творог особенно полезен детям, беременным и кормящим женщинам, поскольку в нем содержится большое количество солей кальция и фосфора, необходимых для роста костей, кроветворения, деятельности сердца и нервной системы.

Рецепты приготовления кисломолочных продуктов

Большинство кисломолочных продуктов можно легко приготовить в домашних условиях.

> Во время приготовления простокваши или ацидофильных напитков необходимо соблюдать строгую чистоту, ошпаривать посуду и инвентарь для перемешивания.

Простокваша. Способ 1

Ингредиенты

Молоко – 250 мл, простокваша готовая – 2–3 ч. л. (или сметана – 0,5 ст. л.).

Способ приготовления

Молоко вскипятить, охладить до 30–35°С, добавить простоквашу или сметану, хорошо размешать, разлить в стаканы и поставить на 18–20 ч в теплое место.

Простоквашу поставить для сквашивания в теплое место на 4–6 ч, затем охладить, после чего она готова к употреблению.

Простокваша. Способ 2

Ингредиенты

Молоко – 1 л, простокваша – 100 мл.

Способ приготовления

Молоко пастеризовать при температуре 85°С без выдержки или прокипятить. После этого охладить его до 35–40°С в холодной воде. Пастеризовать и охлаждать молоко нужно в одной и той же посуде.

Подготовленное молоко, хорошо перемешивая, заквасить простоквашей. Для заквашивания можно использовать и приобретенную в магазине сметану. Молоко сквашивать в течение 4–5 ч, разлить по банкам и выдержать в темном месте при 35–38°С в течение 6–10 ч.

Простокваша. Способ 3

Ингредиенты

Молоко – 250 мл, простокваша – 2–3 ч. л. (или сметана – 0,5

ст. л.).

Способ приготовления

Молоко вскипятить, охладить до 30–35°С, добавить готовую простоквашу или сметану, хорошо размешать, разлить в стаканы, накрыть и поставить на 18–20 ч в теплое место. После сквашивания простоквашу охладить.

Мечниковская простокваша

Ингредиенты

Молоко для первичной закваски – 200 мл, молоко для вторичной закваски – 1 л, чистая культура – 1 таблетка.

Способ приготовления

Молоко для первичной закваски вскипятить и охладить до 35–37°С, налить в стакан, добавить в него предварительно измельченную таблетку и хорошо перемешать. Стакан с заквашенным молоком заклеить бумагой и поставить в теплое место. Когда образуется сгусток (через 16–20 ч), закваску переставить в холодное место и хранить до применения.

Простоквашу лучше всего готовить на следующий день. Молоко для вторичной закваски пастеризовать и охладить, после чего добавить первичную закваску из расчета 2–3 ч. л. на 1 стакан.

Молоко хорошо перемешать, закрыть и поставить в теплое место для сквашивания на 6–10 ч. Такое заквашивание можно производить ежедневно в течение 5–7 дней, оставляя в качестве закваски 1 стакан приготовленной накануне простокваши.

Ряженка

Ингредиенты

Молоко повышенной жирности – 1 л, ряженка – 200 мл.

Способ приготовления

Молоко выдержать при температуре 150–160°С в течение 2–3 ч и охладить до температуры заквашивания (40–43°С). В молоко добавить ряженку в качестве закваски или культуру молочнокислых термофильных бактерий.

Емкость с молоком закрыть крышкой и обернуть марлей или полотенцем в 2–3 слоя.

Молоко заквашивать в течение 5—6 ч. Затем ряженку поместить в холодное место.

Варенец. Способ 1

Ингредиенты

Молоко – 1,5 л, сметана – 1 ст. л.

Способ приготовления

Молоко разлить в 3 бутылки, поставить в большую не очень глубокую глиняную миску и поместить ее в духовку. Когда на молоке образуются румяные пенки, опустить их ложкой на дно. Так повторить 4 раза.

1 стакан молока отлить, остудить, развести в нем сметану, перемешать с остальным молоком. Молоко разлить в стаканы, распределив поровну пенки, и держать в теплом месте.

Когда молоко скиснет, поставить его в холодильник. Готовый варенец подать с сахаром и сухарями из ржаного хлеба.

> Чтобы поддерживать определенную температуру сквашивания молока, нужно сразу после заквашивания поставить емкость с молоком в теплую воду температурой на 2–3°С выше температуры сквашивания; по мере остывания воду необходимо менять.
>
> Чтобы молоко быстрее скисло, в него кладут корочку черного хлеба.

Варенец. Способ 2

Ингредиенты

Молоко – 1 л, сливки – 250 мл, сметана – 1,5 стакана, желток – 1 шт., сахар – 1 ст. л.

Способ приготовления

Молоко и сливки смешать в кастрюле и поставить в духовку. Когда появятся пенки, опустить их ложкой на дно и перемешать. Одну пенку оставить на тарелке. Молоко должно выпариться на 30%.

Молоко вынуть из духовки и остудить до температуры парного молока. Добавить сметану, смешанную с желтком и сахаром, взбить венчиком, разлить по чашкам и положить сверху по кусочку пенки.

Подготовленное молоко держать в теплом месте до тех пор, пока оно не скиснет. Затем поставить в холодильник.

Варенец рекомендуется подавать с сахаром, корицей и сухарями.

Гуслянка (густянка)

Ингредиенты

Молоко повышенной жирности – 1,2 л, сметана – 1 ст. л.

Способ приготовления

В 200 мл молока развести сметану. Оставшееся молоко вскипятить и охладить до 30–35°С, добавить закваску и поставить в теплое место, плотно закрыв.

Полученная простокваша (густянка) будет отличаться по вкусу и густоте от обычной простокваши. Ее можно использовать также для приготовления творога.

> Гуслянка хорошо утоляет жажду и голод. Она полезна для людей всех возрастов, а также беременным и кормящим матерям.

Фруктовый йогурт

Ингредиенты

Молоко повышенной жирности – 1 л, катык – 100–150 мл, фруктовое или ягодное пюре – 50 мл, ягоды – 4–5 шт.

Способ приготовления

Молоко пастеризовать при температуре 60–70°С с выдержкой 30 мин, затем охладить до 40°С и ввести катык в качестве закваски. Одновременно добавить фруктовое или ягодное пюре или ягоды.

Молоко сквашивать в течение 2–3 ч, поддерживая температуру 42–45°С, после чего быстро охладить.

> В качестве вкусовой добавки можно использовать пюре из яблок, смородины, клубники, сливы, вишни, томатную пасту, малиновый или ежевичный сок.

Ацидофильное молоко

Ингредиенты

Молоко для первичной закваски – 500 мл, молоко для вторичной закваски – 1 л, ацидофильная закваска – 3 г.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, охладить до температуры заквашивания (40–43°С) и ввести закваску. В первые 2 ч сквашивания молоко 2 раза перемешать, захватывая нижний слой у дна посуды, чтобы внесенная закваска равномерно распределилась по всей массе.

> Если вторичную закваску готовят в тот же день, первичную закваску после образования сгустка оставляют в тепле на 2–3 ч, чтобы повысить ее

кислотность.

После образования сгустка первичную закваску охладить без перемешивания. Ее можно хранить в холодильнике при температуре 4–6°С.

Чтобы заквасить 1 л молока, достаточно 5–10 мл первичной закваски.

Ацидофилин

Ингредиенты

Молоко (для первичной закваски) – 1 л, молоко или обрат (для вторичной закваски) – 1 л, чистая культура ацидофильной палочки – 5 г.

Способ приготовления

Молоко или обрат пастеризовать в течение 30 мин при температуре 90–95°С. Затем охладить до 37–40°С, добавить культуру ацидофильной палочки, перемешать и оставить на 10 ч.

Приготовить вторичную закваску, добавив в первичную закваску. Для этого молоко, предназначенное для заквашивания, пастеризовать при температуре 90–95°С, охладить, добавить первичную закваску из расчета 50 мл на 1 л и сквашивать в течение 5–6 ч. Когда образуется плотный сгусток, ацидофилин готов к употреблению.

Вместо ацидофильной культуры для закваски можно использовать ацидофилин или кефир (в качестве первичной закваски).

Айран

Ингредиенты

Молоко – 1 л, простокваша, кефир или сметана – 0,5 стакана.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, охладить до комнатной температуры, добавить приготовленную закваску (простоквашу, кефир или сметану), размешать, разлить в стеклянные банки или керамические чашки и оставить для созревания на 5–6 ч.

В заквашенное молоко добавить соль, сгусток перемешать до однородной консистенции. Наполовину наполнить подсоленным сгустком приготовленную емкость. Питьевую воду прокипятить и охладить до 10°С, газировать и долить в емкость со сгустком.

Чтобы в закваску не попали посторонние микроорганизмы, молоко следует нагревать в небольшой

емкости, в которой затем охлаждать, сквашивать и хранить напиток до употребления.

Мацони

Ингредиенты

Молоко – 1 л, живой йогурт или кислая сметана – 1 ст. л.

Способ приготовления

Молоко вскипятить, остудить до температуры 45°С, разлить в стеклянные банки по 0,2 или 0,5 л, добавить закваску, хорошо перемешать, накрыть и поставить в теплое место на 6–8 ч.

Для поддержания температуры закваски в молоке используют обычный термос, в котором и хранят заквашиваемое молоко до появления сгустка.

Каймак

Ингредиенты

Сливки – 3 стакана, сахар – 1 стакан, ванильный сахар – 0,25 пакетика, лимон – 1 шт.

Способ приготовления

2 стакана сливок смешать с сахаром и ванильным сахаром, варить на слабом огне до готовности. Каймак считается готовым, когда капля, опущенная в холодную воду, загустевает до консистенции сметаны.

Во время варки каймака необходимо следить, чтобы он не пригорел. Подготовленный каймак снять с огня, охладить и взбить лопаткой, при этом добавляя по капле лимонный сок. Хорошо растертый каймак должен быть густым и белым. Ввести оставшиеся взбитые сливки, массу еще раз тщательно взбить и поставить в холодильник.

Каймак часто используют для прослаивания вафель.

Творог

Ингредиенты

Простокваша – 3 л.

Способ приготовления

Отделить в простокваше сыворотку от сгустка. Для этого часть сыворотки слить, а оставшийся сгусток перелить в специальный полотняный мешочек, который надо сшить самим и пользоваться им постоянно.

Мешочек подвесить над какой-либо посудой и оставить на 5–

7 ч для отделения сыворотки. После этого мешочек с творогом положить под гнет весом 3–5 кг (между двумя досками).

Через 5–8 ч получится нежный домашний сырой пластовой творог. Он не крошится, а отламывается крупными толстыми пластами.

Для того чтобы сделать творог суше, надо еще до отжима сыворотки поставить простоквашу на водяную баню и подогреть. Это приведет к тому, что сыворотка сама отделится от сгустка. При этом нельзя перегревать простоквашу, иначе творог получится жестким, мелкозернистым, неприятным на вкус, поскольку кислое молоко коагулируется.

При умеренном подогреве простокваши после отжима сыворотки получится сухой плотный творог, внешне похожий на брусок.

> Для поддержания температуры сквашивания можно воспользоваться ватным термосом, который делается так: из марли и ваты простегивают круг, по окружности которого вдевают шнур и затягивают, получая мешок-термос. Закрытую посуду с заквашенным молоком оборачивают чистой бумагой, ставят на ватный круг и затягивают шнур. Если при этом температура воздуха в помещении низкая, поверх бумаги надо положить грелку, наполненную горячей водой.

Скир

Ингредиенты

Молоко – 4 л.

Способ приготовления

1 л молока поставить на ночь скисать для образования простокваши. Оставшееся молоко вскипятить в большой глубокой кастрюле. Когда пенная шапка кипящего молока станет подыматься к краям кастрюли, влить простоквашу. Огонь на 1–2 мин увеличить, после чего продолжать кипячение смеси еще 2 мин.

Когда сыворотка станет зеленовато-желтой, прекратить кипячение и слить ее. Полученный сгусток выложить в глубокую тарелку и слегка примять ложкой со всех сторон так, чтобы отделилась вся сыворотка зеленовато-желтого цвета, но не беловатая жидкость. Как только начнет отделяться белая, похожая на молоко жидкость, надавливание на сгусток следует прекратить.

Скир – некислый приятный продукт упругой консистенции с

едва заметным сливочным запахом. Он сразу готов к употреблению.

Иримшик

Ингредиенты

Молоко – 2 л, йогурт – 1 л, соль – 0,5 ч. л., сливочное масло – 25 г.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения и влить в него катык. Смесь кипятить в течение 5 мин до отделения сыворотки. Сгусток поместить в мешочек и повесить для дальнейшего отделения сыворотки на 3–4 ч, затем положить под гнет весом 3 кг.

В готовый творог добавить соль и сливочное масло, после чего охладить, поместив в кастрюлю, поставленную в воду со льдом.

Ежегей

Ингредиенты

Молоко – 1 л, катык – 2 л, соль – 1 ч. л., сливочное масло – 50 г.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения и влить в него простоквашу. Смесь кипятить не более 1 мин. Отделить сгусток от сыворотки и вывесить в мешочке для самопрессования на 1 ч, после чего поместить под дощечку с грузом.

В готовый еще теплый творог добавить соль и сливочное масло.

Кефир

Кефир, хотя и относится к кисломолочным продуктам, все же отличается от них по составу. У него кисловатый освежающий вкус, хорошо утоляющий жажду. По питательности кефир равноценен цельному или обезжиренному молоку (в зависимости от исходного сырья). Белки и жиры кефира легко перевариваются и усваиваются. Поэтому напиток особенно ценен для детей, пожилых и выздоравливающих после болезни людей.

Выпитое молоко в течение часа переваривается лишь на 30%, тогда как кефир за это же время – на 90%.

Кефир является продуктом смешанного брожения – молочнокислого и спиртового. Этим он отличается от остальных кисломолочных продуктов. Он одновременно является и молочнокислой, и смешанной культурой. Напиток делают на основе пастеризованного молока с использованием закваски, приготовленной на кефирных грибках.

Кефирные грибки по внешнему виду похожи на уменьшенные во много раз головки цветной капусты. Они состоят из белковой массы, облепленной огромным количеством микроорганизмов: молочнокислыми стрептококками, палочками, дрожжами, уксуснокислыми и ароматобразующими бактериями.

В составе грибков все эти микроорганизмы находятся в сложном симбиозе. Следует отметить, что при благоприятных условиях для развития соотношение между отдельными видами сохраняется с удивительным постоянством. Эта особенность закваски является причиной того, что кефир, выработанный на кефирных грибках, имеет не изменяющийся специфический вкус.

Многочисленные попытки выделить и изолировать микроорганизмы из состава кефирных грибков, чтобы в дальнейшем использовать их для приготовления искусственной закваски, не увенчались успехом. В такой закваске очень быстро меняется соотношение микроорганизмов и наблюдается преимущественное развитие какого-либо одного вида, т. е. закваска вырождается, в результате чего кефир теряет полезные свойства.

Когда кефирные грибки попадают в молоко, они начинают быстро размножаться, вызывая молочнокислое и спиртовое брожение. В результате в кефире образуются молочная кислота, спирт и углекислый газ.

Кефир содержит ценные витамины (А, Е, С, РР, группы В), а

также микроэлементы (железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор, йод, кобальт, марганец, медь, селен, молибден, фтор, хром, цинк). Особенно богат кефир кальцием, необходимым для формирования костей, зубов, волос и ногтей. Калий, содержащийся в напитке, регулирует сердечный ритм и мышечные сокращения, а также водно-солевой баланс.

История кефира

Родиной кефира считается Кавказ. Около 100 лет назад русские врачи обнаружили, что местные горцы с помощью особых белых зерен получают вкусный кисломолочный напиток, который пьют в большом количестве, особенно летом. Коренные жители Северного Кавказа тщательно оберегали от посторонних глаз эти зерна.

В начале второй половины XIX в. кефирные грибки были вывезены с Кавказа и исследованы учеными. У кефира были обнаружены многие полезные свойства, в результате его стали применять в лечении различных заболеваний.

В начале XX в. Всероссийское общество врачей обратилось к владельцу одного из молокозаводов с просьбой наладить производство кефира в России. Уже в 1907 г. началось широкое производство этого кисломолочного напитка. Он появился в разных районах России и странах Европы. «Белые зерна» из бурдюков и кадушек распространились по всему миру.

> У жителей Северного Кавказа существовал негласный закон: ни при каких обстоятельствах не раскрывать иноземцам секрета приготовления кефира. Кефирные грибки не могли быть предметом купли-продажи, обмена, дарения и т. п. Нарушителя ожидало суровое наказание. Путешествовавшие по Кавказу иностранцы пробовали кефир, но узнать тайну его приготовления долгое время не могли.

Поначалу кефир употребляли исключительно в качестве лекарства, но постепенно он вышел на рынок и стал незаменимым продуктом торговой сети.

Исследования свойств кефира продолжаются. Ученые обнаруживают все новые полезные качества. Так, японские исследователи недавно обнаружили, что в кефире содержится полисахарид кефиран, который оказывает противоопухолевое действие.

Канадские ученые обнаружили, что кефирная закваска значительно замедляет рост раковых клеток в молочной железе. В настоящее время исследования в этой области продолжаются как в российских научных институтах, так и за рубежом.

Раньше кефир был более густым и с трудом выливался из бутылки. Теперь кефир делают жидким, но того же химического состава. Разница заключается в технологии приготовления.

Прежде кефир сквашивали непосредственно в бутылках, а теперь – в больших резервуарах. Готовый кефир тщательно перемешивают и только после этого направляют на розлив.

Питательные вещества кефира не только хорошо усваиваются, но и стимулируют усвоение питательных веществ из других продуктов.

Изготовление кефира на молочных заводах

На современных молокозаводах кефир готовят из специальной закваски или грибков в виде сухих микроорганизмов. Сначала закваску оживляют в специальных стерильных аппаратах, после чего смешивают со сквашенным молоком.

Операции заквашивания, сквашивания и созревания определяют вкус и консистенцию будущего продукта. Пастеризованное молоко заливают в резервуар-заквасочник, после чего в него вводят закваску (5–6% от объема молока). Молоко перемешивают и оставляют на некоторое время в водяной «рубашке», которую используют для поддержания постоянной температуры. Сквашивание длится до образования плотного сгустка (примерно 10–12 ч) при температуре выше 20°С.

После сквашивания циркуляцию теплой воды в «рубашке» прекращают и подают туда воду температурой 1–2°С. При этом содержимое резервуара перемешивают. Когда сгусток охладится до температуры 12–16°С, подачу охлаждающей воды прекращают и оставляют его на 4–6 ч. В это время происходит созревание и развитие дрожжей.

> В кефире содержится около 250 различных веществ: 25 витаминов, 4 вида молочного сахара, пигменты и большое количество ферментов.

При созревании создаются условия для накопления продуктов обмена той микрофлоры, которая развивается медленнее, – дрожжей, уксуснокислых бактерий и ароматобразующих бактерий. Кисломолочные продукты обладают первичным ароматом, создаваемым веществами, содержащимися в молоке. В период созревания в кефире накапливаются вещества, типичные для данного вида брожения, они придают продукту специфический вкусовой букет. Все это называется биохимическим созреванием.

По истечении определенного времени содержимое резервуара снова охлаждают до температуры 8–10°С. В это время происходит дальнейшее созревание, которое длится 12–24 ч.

При низкой температуре в кефире наблюдаются и физико-химические изменения консистенции. Сгусток насыщается углекислотой, состояние белковых веществ, в основном казеина, изменяется, увеличивается его водосвязывающая способность, уменьшается количество свободной влаги, и сгусток, уплотняясь,

приобретает необходимую прочность. Этот процесс называют физико-химическим созреванием.

> Под термином «созревание» понимают улучшение потребительских свойств продукта в процессе его выдержки в определенных температурных условиях. Созревание может носить биохимический характер, если оно сопровождается развитием определенной микрофлоры и накоплением некоторых химических соединений, усиливающих вкус и аромат продуктов.

В этот период развиваются дрожжи, что приводит к набуханию белков, накоплению спирта и углекислоты, а напиток приобретает специфические вкус и запах. После созревания кефир разливают в тару и охлаждают до 8°С, после чего отправляют на реализацию.

В зависимости от продолжительности приготовления кефира выпускают разные виды продукта. Однако на упаковке обычно не указывается его «возраст».

Средняя жирность выпускаемого на заводах кефира составляет около 2,5%. Кислотность кефира измеряется в градусах Тернера и колеблется от 85 до 120 °Т, от чего зависят вкусовые качества напитка. Чем выше кислотность, тем вкуснее и полезнее кефир.

На сегодняшний день в России существует около 3200 молокозаводов и комбинатов, а также множество частных мини-заводов. В результате на прилавках магазинов кефир представлен в изобилии.

Виды кефира

Кефир бывает разных видов:

– однодневный (готов после охлаждения, т. е. через 1 сутки с момента заквашивания);

– двухдневный (выдерживается при температуре 8–10°С 1–2 суток);

– трехдневный (с выдержкой 3 суток).

В кефире массового потребления содержится до 0,6% спирта. Лечебный кефир бывает:

– слабый (до 0,2% спирта);

– средний (до 0,4%);

– крепкий (до 0,6%).

> В настоящее время кефир очень популярен в Японии. Так, фирма «Нихон кэфиа» приобрела еще в годы существования СССР лицензию на производство кефира.

По степени жирности кефир бывает:

– жирный с содержанием жира 1, 2,5 и 3%;

– нежирный, приготовленный из обезжиренного молока;

– жирный с добавлением витамина С;

– нежирный с добавлением витамина С;

– «Таллинский» с содержанием жира 1%;

– «Таллинский» нежирный;

– фруктовый жирный с содержанием жира 1 и 2,5%;

– фруктовый нежирный;

– особый, приготовленный из смеси цельного и обезжиренного молока с добавлением сухого казеината натрия;

– кефир жирностью 6%, приготовленный из гомогенизированной смеси молока и сливок.

Фруктовый кефир готовят из нормализованного молока с введением плодовых и ягодных сиропов.

Кефир «Таллинский» отличается от обычного по составу, в который входит сухое цельное или обезжиренное молоко для повышения содержания белка в напитке до 4,5%.

Кроме обычного кефира, существуют также биокефир и бификефир, содержащие бифидо– и лактобактерии. Они отличаются содержанием микрофлоры и, соответственно, разным влиянием на микробиоценоз желудочно-кишечного тракта.

Лечебно-профилактические свойства кефира

Кефир широко используется в лечебной практике. Он обладает всеми полезными свойствами кисломолочных продуктов. Напиток очень полезен при колите, гастрите, болезнях печени, почек, легких, бронхите, малокровии, атеросклерозе, инфаркте миокарда и гипертонической болезни.

Кефир как легко усвояемый продукт показан для разгрузочных дней и при ожирении. Он полезен для людей, чей организм не усваивает лактозу. В кефире уровень лактозы резко падает за счет деятельности микрофлоры закваски.

Однодневный кефир оказывает послабляющее действие, поэтому его не рекомендуется употреблять при поносе. Трехдневный кефир, напротив, отличается крепящим действием.

Спирт и углекислота, содержащиеся в кефире, тонизирующе воздействуют на нервную и сердечно-сосудистую системы. В результате спиртового и молочнокислого брожения содержание большинства витаминов в кефире резко возрастает. Соли кальция, углекислота и молочная кислота усиливают отделение мочи, способствуя выведению шлаков.

> Чем крепче кефир, тем сильнее он стимулирует выработку пищеварительных соков в желудке и кишечнике и активнее регулирует процессы его очищения.

Молочная кислота не только придает напитку определенные вкусовые качества, но и определяет его диетические и профилактические свойства, активизирует выделение пищеварительных ферментов в кишечном тракте и усиливает их действие. Она также способствует повышению усвояемости организмом фосфора, кальция, железа и витамина D.

Одним из основных лечебных свойств кефира является его пробиотическое действие, что благоприятно сказывается на микрофлоре кишечника. В отношении благотворного влияния на желудочно-кишечный тракт кефир заметно превосходит другие кисломолочные продукты. Благодаря симбиозу различных микроорганизмов и их уникальному сочетанию в кефире напиток обладает способностью восстанавливать микробиоценоз в кишечнике и препятствовать развитию в нем патогенной флоры.

Благодаря содержанию кальция, белков, витаминов

и многих питательных веществ кефир восстанавливает естественный баланс микроэлементов в организме человека.

Молочнокислые микроорганизмы кефира обладают бактерицидностью по отношению к возбудителям некоторых желудочно-кишечных заболеваний и туберкулеза. 2 стакана кефира в день способны предотвратить развитие кишечных инфекций и быстро справиться с дисбактериозом, вызванным, например, антибиотиками.

Молочнокислые бактерии нейтрализуют действие ферментов, которые приводят к возникновению раковых клеток в кишечнике.

Подавляющее действие кефира на ряд микроорганизмов, в том числе и болезнетворных, обусловлено тем, что, помимо молочной кислоты, кефирные бактерии вырабатывают вещества, прекращающие развитие вредных бактерий, – такие, как перекись водорода, уксусная и бензойная кислота. В кишечнике тормозятся гнилостные процессы, что уменьшает образование токсичных продуктов распада.

Хотя в состав кефира входит много кислот, этот кисломолочный продукт способен нейтрализовать любую желудочную кислоту. Напиток способствует образованию ферментов, благодаря которым в желудке образуется меньше кислоты, приводящей к изжоге.

Полисахариды, содержащиеся в кефире, обезвреживают токсины и снижают уровень холестерина в крови. Это свойство делает кефир прекрасным профилактическим средством при продолжительном действии на организм ядовитых веществ и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Курильщики, диабетики и люди, страдающие избыточным весом, обязательно должны постоянно употреблять кефир.

В процессе сквашивания в кефире продуцируются и накапливаются органические кислоты, свободные аминокислоты, ферменты, антибактериальные вещества и витамины.

Последние медицинские исследования свойств кефира показали, что напиток обладает способностью сдерживать распространение раковых клеток и активизировать защитные силы организма, его иммунную систему. Так, во время опытов на животных вытяжка из кефира, введенная в организм, на 52,8% замедлила рост опухолей.

В то же время сочетание кефира с рядом химических препаратов повысило этот показатель до 66%.

Кефир применяют при лечении рака груди и толстой кишки. Ежедневное употребление 500 мл кефира считается достаточно эффективной мерой профилактики онкологических заболеваний.

Научные исследования свойств кефира показывают также, что он оказывает иммуностимулирующее действие. Поэтому данный кисломолочный продукт входит в рацион больных СПИДом, хроническими инфекциями (типа герпеса) и др. Отмечено благотворное влияние кефира на состояние людей, страдающих синдромом хронической усталости.

Кефир является непременной составляющей рациона при нарушениях сна и невротических расстройствах, т. к. он оказывает успокаивающее действие. Напиток снимает напряжение и расслабляет не только нервную, но и мышечную систему.

Нежирный кефир оказывает некоторое мочегонное действие: повышает диурез, воздействует на азотистый обмен, способствует усиленному выведению его продуктов, выводит из организма мочевину, фосфаты и хлорин. Поэтому его прописывают людям с избыточным весом и отеками, возникшими вследствие заболеваний почек.

Влияние кефира на организм людей, страдающих избыточным весом

Некоторые ученые считают ожирение опаснее онкологических заболеваний, т. к. тучных людей часто постигает ранняя смерть. Полные люди больше подвержены заболеваниям, которые находят в их организме благоприятную среду, в которой болезням легко активизироваться. Ожирение сопровождают гипертония, атеросклероз, цирроз печени и заболевания суставов.

Ожирение приводит к ухудшению работоспособности легких. У тучных людей иногда наблюдаются уменьшение естественного объема легких и развитие воспалительных процессов.

По статистике, мочекаменной болезнью тучные люди страдают в 4 раза чаще. Также они чаще болеют сахарным диабетом. Наиболее полезным из всех диетических продуктов для людей с избыточным весом является кефир. Содержание калорий в нем невысокое, благодаря чему напиток способствует снижению веса.

Кефир является составляющей почти всех диет для похудения. Наряду с низкой калорийностью, кефир питателен и создает в желудке здоровую микрофлору, в которой процессы пищеварения протекают без затруднений, а пища легко усваивается.

Улучшение перистальтики кишечника способствует выведению вредных и ненужных веществ, которые создают благоприятную среду для излишнего образования жира.

> У человека, страдающего ожирением, в несколько раз больше шансов умереть от рака, причем не только от самой болезни, но и от последствий хирургического вмешательства при удалении опухоли.

Противопоказания

Трехдневный кефир противопоказан при запорах. Его также не следует употреблять людям с повышенной кислотностью желудочного сока, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом и панкреатитом.

Кефир не рекомендуется давать грудным детям младше 7–8 месяцев, так как этот продукт может оказать вредное воздействие на малыша. Это связано с наличием в кефире белка казеина, который организм новорожденного с трудом усваивает. Кроме того, жировой состав кефира недостаточно разнообразен, а соотношение жирных кислот не подходит для организма младенца.

Углеводы, содержащиеся в кефире, не совсем схожи с теми, что содержатся в грудном молоке или его заменителях. Кроме того, в кефире намного больше, по сравнению с женским молоком, минеральных солей, что приводит к большей нагрузке на пищеварительную и выделительную системы ребенка. Между тем организм младенца не всегда может справиться с чрезмерной пищевой нагрузкой. В результате развиваются серьезные нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта и почек.

Скармливание кефира детям в первые 6 месяцев жизни может привести к развитию кровоизлияний в подслизистом слое кишечника малыша. Этот процесс, в свою очередь, может привести к развитию анемии.

> Кисломолочные напитки, по сравнению с сухими детскими смесями, более физиологичны. В результате у детей, употребляющих кефир, снижается вероятность аллергических реакций.

Правила употребления кефира

Для достижения наибольшего положительного эффекта кефир необходимо пить, придерживаясь следующих правил:

– не рекомендуется пить кефир ни холодным, ни горячим. Желательно, чтобы он был комнатной температуры;

– пить кефир нужно медленно, небольшими глотками;

– можно добавить 10 г сахара на 200 мл кефира и тщательно перемешать.

Рецепты приготовления кефира

Кефир можно не только купить в любом магазине, но и самостоятельно приготовить из молока.

Кефир из пастеризованного молока. Способ 1

Ингредиенты

Молоко пастеризованное – 1 л, закваска – 6–8 ч. л., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Молоко налить в алюминиевую кастрюлю и нагревать на медленном огне до тех пор, пока не начнет подниматься пена. Кастрюлю снять с огня и поставить в прохладное место остужаться.

Затем молоко перелить в стеклянную емкость и добавить закваску, после чего плотно закрыть крышкой. Молоко для сквашивания поставить в теплое место на 1 сутки. Кефир охладить. Уже через несколько часов его можно употреблять в пищу.

Из пастеризованного молока лучше всего готовить однодневный кефир. В него можно добавить соль и перец по вкусу.

> В кефире содержится до 1 млрд молочнокислых бактерий на 1 мл, что составляет 1–2% от всей массы продукта.

Кефир из пастеризованного молока. Способ 2

Ингредиенты

Молоко – 250 мл, кефир – 1 ст. л.

Для сахарного сиропа: сахар – 200 г, вода – 200 мл.

Способ приготовления

В молоко добавить кефир и поставить в теплое место на 1 сутки. Кефир можно подсластить. Для этого рекомендуется использовать не сахар, а сахарный сироп, чтобы минимизировать вероятность развития диатеза.

Для приготовления сахарного сиропа сахар залить водой и кипятить 10 мин.

Кефир из обезжиренного молока. Способ 1

Ингредиенты

Молоко обезжиренное, или обрат – 1 л, закваска (кефир) – 10 ч. л.

Способ приготовления

Молоко налить в алюминиевую кастрюлю и поставить на медленный огонь. Когда молоко начнет подниматься, снять его с огня и поставить в прохладное место. В молоко добавить закваску. Через 1 сутки кефир можно употреблять в пищу.

Кефир из обезжиренного молока. Способ 2

Ингредиенты

Обезжиренное молоко, или обрат – 1,2 л, закваска – 3 г.

Способ приготовления

Для приготовления закваски кефирные грибки, полученные из магазинного кефира, промыть теплой кипяченой водой, залить кипяченым и охлажденным до 18–22°С молоком из расчета 1 г грибков на 0,3 стакана молока.

> При приготовлении кефира в домашних условиях молоко, из которого делается кефир, обязательно следует подвергать термической обработке. В необработанном молоке содержится большое количество слизи и бактерий. Например, сальмонеллы могут вызывать у человека сальмонеллез, который приводит к весьма серьезным последствиям, вплоть до смертельного исхода.

Через 1 сутки закваску процедить через сито, грибки промыть теплой кипяченой водой и снова залить 0,3 стакана молока.

Вторично свернувшееся молоко надо выдержать еще 1 сутки в холодильнике или погребе. В дальнейшем его можно использовать как закваску для приготовления кефира.

Оставшееся молоко прокипятить и охладить до 20–25°С, затем разлить в чистую посуду и ввести закваску из кефирных грибков (2–3 ч. л. на 1 стакан молока). Когда образуется сгусток, кефир охладить до 8–10°С и оставить при этой температуре для созревания на 2–3 суток.

Кефир из молока повышенной жирности

Ингредиенты

Молоко парное цельное – 1 л, сметана – 1 ст. л., закваска – 10–12 ч. л.

Не следует покупать кефир, продаваемый с рук или на уличных лотках.

Способ приготовления

Парное молоко налить в алюминиевую кастрюлю, довести до кипения, после чего остудить. В теплое молоко добавить сметану и закваску, хорошо размешать. Затем молоко с закваской разлить по банкам и плотно закупорить.

Молоко сквашивается в течение 1 суток. Лучше всего принимать в пищу однодневный кефир из цельного молока.

Кефир из топленого молока

Кефир следует хранить при температуре 2–6°С. Поэтому при покупке кефира в магазине необходимо обращать внимание, в каких условиях он хранится. Кефир должен находиться в специальных охлаждаемых витринах.

Ингредиенты

Молоко цельное – 1 л, закваска – 2 ст. л.

Способ приготовления

Молоко налить в алюминиевую кастрюлю, довести до кипения и разлить в горячем виде по горшочкам, после чего поставить томиться в нагретую до 50°С духовку на 3–4 ч.

Затем вынуть горшочки, охладить молоко (оно должно быть чуть теплым) и осторожно, не разрушая корочки, образовавшейся на нем, ввести закваску. После этого горшочки плотно закрыть и поставить в теплое место.

Когда сквашенное молоко загустеет, поставить его в холодильник. Через 1 сутки кефир будет готов к употреблению.

Из топленого молока лучше всего делать трехдневный кефир.

Кефирная диета

Идеальных диет нет. Что полезно для одного человека, может быть вредно для другого, а некоторые диеты могут даже нарушить природный обмен веществ и вызвать различные недомогания.

К таким диетам относятся в основном те, что обещают красоту и изящество в фантастически короткие сроки. На самом же деле они приводят к быстрому восстановлению массы тела и потере здоровья.

Более разумным является выбор полезной диеты, иногда рассчитанной на длительный срок. Лучше худеть медленно, но эффективно и с пользой. Такой диетой, по мнению большинства диетологов и врачей, является кефирная диета.

> Кефирная диета низкокалорийная, она отличается невысоким содержанием углеводов, малым количеством жиров и их хорошей усвояемостью.

Кефирная диета – это приятная возможность похудеть и оздоровить организм без больших материальных затрат. Она позволяет решить проблему нерационального питания, которое в 70–80% случаев является причиной полноты. С помощью кефирной диеты человек начинает потреблять меньше пищи, содержащей большое количество легкоусвояемых углеводов, превращающихся в организме в жир и приводящих к нарушению обмена веществ.

Кефирная диета действительно помогает сбросить вес без особых усилий или жестких ограничений в еде. Кроме того, она улучшает состояние здоровья, излечивает от недугов или предупреждает их появление. Тот, кто решится худеть с помощью этой диеты, значительно улучшит свое самочувствие, избавившись от болей в желудке и колик в печени.

О полезных свойствах кефира было сказано выше. Следует добавить, что этот напиток стимулирует функции многих органов. В частности, он является отличным средством от отечности. Избавление от запоров с помощью кефира не только способствует хорошему самочувствию, но и предотвращает полноту.

Благодаря целебным качествам кефира его постоянное присутствие в меню приводит к исцелению от многих болезней. С помощью лечебной кефирной диеты можно повысить иммунитет, а также улучшить работу сердечно-сосудистой системы,

желудочно-кишечного тракта, печени, почек, легких, бронхов, нервной системы, обмен веществ и т. д.

Кефирная диета также является хорошей профилактикой стрессов и плохого настроения.

Благодаря тому что кефир является отличным лечебно-профилактическим средством, на его основе создано много вариантов кефирной диеты, которые представлены в этой главе.

> Кефирная диета не рекомендуется только при общем полнокровии, ревматизме, подагре и рахите, потому что при этих болезнях введение в организм избытка кислоты наносит вред.

Диеты для похудения

Обычно такие кефирные диеты рассчитаны на 1 неделю.

Похудение происходит благодаря низкому содержанию в кефире углеводов и легкоусвояемых жиров, в результате чего вес не прибавляется, а напротив, значительно уменьшается. Если регулярно употреблять кефир, из организма будут выводиться лишняя жидкость и растворенные в ней соли натрия. Одним из свойств натрия является задержка воды, именно это и вызывает отечность. Благодаря наличию в составе большого количества калия кефир хорошо выводит жидкость и сам натрий из организма.

Диета 1

С помощью этой диеты можно похудеть приблизительно на 5 кг. В это время следует полностью отказаться от сахара и соли.

Меню

1-й день: 5 вареных клубней картофеля, 1,5 л кефира.

2-й день: 100 г отварного мяса курицы, 1,5 л кефира.

3-й день: 100 г отварного мяса, 1,5 л кефира.

4-й день: 100 г вареной рыбы, 1,5 л кефира.

5-й день: фрукты и овощи (кроме бананов и винограда), 1,5 л кефира.

6-й день: только кефир.

7-й день: минеральная вода.

Эту диету можно повторять не ранее, чем через 1,5–2 месяца.

> Не стоит чрезмерно увлекаться диетами. Волнообразное изменение массы тела в течение года в результате изменения характера питания часто приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Диета 2

Потеря веса до 5 кг.

Меню

С 1-го по 5-й день пить 1%-ный кефир.

1-й день: только отварной картофель.

2-й день: творог.

3-й день: любые овощи.

4-й день: вареная куриная грудка без кожи.

5-й день: фрукты или сухофрукты.

6-й день: только кефир жирностью не выше 3,2%.

7-й день: минеральная вода и салат (перец, помидоры, огурцы, зелень).

Диета 3

Диета длится 20 дней. За это время можно сбросить от 8 до 10 кг. Суточная калорийность пищи – 1500–1600 ккал (без хлеба). Адаптация занимает 2–3 дня.

Меню 1

Первый завтрак: яичница из 2 яиц, салат из капусты, чай с молоком.

Второй завтрак: творог, чай, отвар или сок шиповника.

Обед: салат овощной, щи из квашеной капусты, курица отварная с овощами, компот или отвар шиповника.

Полдник: 1 стакан молока, сока или отвара шиповника.

Ужин: 100 г отварной рыбы, рагу овощное, чай.

На ночь: 1 стакан кефира.

Меню 2

Первый завтрак: 100 г отварного мяса с зеленым горошком, чай.

Второй завтрак: сырок или печеное яблоко.

Обед: суп вегетарианский, рыба отварная и овощной салат, заправленный растительным маслом, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: творог, чай.

На ночь: 1 стакан кефира.

> Строгая вегетарианская диета с медицинской точки зрения не только не является полезной, но и наносит существенный вред здоровью. Из-за такого рациона организм человека в недостаточной мере обеспечивается кальцием, железом, цинком и другими минеральными веществами, а также витаминами C, D, B2 и B12 и аминокислотами, необходимыми для роста и развития.

Диета 4

Эта диета рассчитана на 9 дней. С ее помощью можно похудеть примерно на 8 кг.

Предварительно следует очистить кишечник с помощью клизмы. Во время диеты не следует употреблять соль, сахар и вкусовые добавки. Лучше всего использовать кефир жирностью 1%. В течение всей диеты кефир можно пить без ограничений.

Меню

1, 2 и 3-й день: 100 г вареного риса (без соли).

4, 5, 6-й день: 100 г отварного мяса курицы в день.

7, 8, 9-й день: яблоки без ограничений.

Диета 5

Продолжительность диеты – 5–6 дней. Ежедневно необходимо выпивать по 1–1,5 л кефира с добавлением 0,5–1 кг фруктов или овощей. Кефир следует употреблять в 5–6 приемов через одинаковые промежутки времени.

Диета 6

Эта диета рассчитана на 2 недели. Всю еду следует распределить на 4 приема пищи – завтрак, обед, полдник (в 15 или 16.00) и ужин (не позднее 18.00). Во время соблюдения диеты пить можно только питьевую или минеральную воду.

> Известная киноактриса Пета Уилсон (Никита) однажды села на жесткую диету, в результате чего чуть не заболела анорексией. Однако Пета сумела преодолеть свой недуг. В настоящее время она не отказывает себе в еде и 2 раза в месяц садится на кефирную диету.

Меню

Понедельник: 3 яйца или 5 клубней картофеля среднего размера, 200 г отварной говядины, 1 яйцо, 2 небольших помидора.

Вторник: 100 г творога с нежирной сметаной, 200–250 мл кефира, 2 яблока, 100 г отварной говядины, салат из помидоров и огурцов с растительным маслом.

Среда: 2 небольших яблока, 0,5 л кефира, 1 л фруктового сока, 100 г отварной говядины, 70 г ржаного хлеба, 2 яблока.

Четверг: 400 г отварной говядины или мяса курицы, несладкий чай, 2 яйца, 100 г отварной говядины, 150 г ржаного хлеба.

Пятница: 0,5 л кефира, 0,5 кг яблок или груш, 3 отварных клубня картофеля, яблоки (не более 700 г).

Суббота: 300 мл кефира, 3 отварных клубня картофеля, 300 г отварного мяса курицы, 2 огурца средней величины, 2 яйца, несладкий чай.

Воскресенье: 0,5 л кефира, 4 отварных клубня картофеля, 2 яблока.

Диета 7

Продолжительность этой диеты – не больше 10 дней. Она позволяет снизить вес приблизительно на 10 кг.

Меню

8.00 – кофе без сахара или с его заменителем (можно добавить сухие сливки);

10.00 – 1 вареное яйцо;

12.00 – 200 г нежирной колбасы;

14.00 – 100 г нежирного сыра;

16.00 – 250 г обезжиренного творога;

18.00 – 1 стакан нежирного кефира.

Диета 8

Меню

1-й день: 5 вареных клубней топинамбура, 1,5 л кефира.

2-й день: 100 г вареного мяса индейки, 1,5 л кефира.

3-й день: 100 г отварного мяса, 1,5 л кефира.

4-й день: 100 г вареной рыбы, 1,5 л кефира.

5-й день: 100 г фруктов и овощей (кроме калорийных бананов и винограда), 1,5 л кефира.

6-й день: 1,5 л кефира.

7-й день: 1,5 л минеральной воды.

Диета 9

С ее помощью можно худеть на 400 г в день.

Меню

1-й день: 1 л молока.

2-й день: 200 г творога, 800 мл сока без сахара (кроме виноградного и бананового).

3-й день: 1 л минеральной воды без газа.

4-й день: 4 клубня картофеля, сваренных в мундире без соли, 800 мл сока без сахара (кроме виноградного и бананового).

5-й день: 5 яблок.

6-й день: 200 г отваренного без соли постного мяса, 800 мл сока без сахара (кроме виноградного и бананового).

7-й день: 1 л кефира.

Диета 10

Эта диета рассчитана на 7 дней. Если строго ее соблюдать, можно сбросить до 4 кг. Впоследствии диету можно повторить

через 3–4 месяца.

Меню

08.00 – 1 чашка кофе или чая;

11.00 – 1 яйцо вкрутую, 8 шт. чернослива или 8 свежих слив;

14.00 – 200 г отварного постного мяса (иногда можно заменять молочными сосисками) и 100 г гарнира из капусты или моркови, яблоко или апельсин;

17.00 – 30 г сыра, апельсин или яблоко;

20.00 – 1 стакан кефира.

Диета 11

Это очень легкая и в то же время полезная диета. Вес начинает снижаться в течение 2–3 недель.

Меню

1-й день

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или 1 кусочек сыра.

Обед: 1 стакан нежирного кефира, 2 апельсина или яблока.

Ужин: 125 г нежирного творога, 1 яйцо вкрутую, 2 огурца.

2-й день

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

Обед: 0,25 тушки отварной курицы, 2 огурца.

Ужин: 125 г нежирного творога, 2 стакана кефира.

3-й день

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

Обед: 100 г сыра, один апельсин или яблоко.

Ужин: 200 г салата из свежих овощей, 2 вареных яйца, 1 стакан кефира.

По мнению ученых, к заметному улучшению фигуры может привести употребление молочных продуктов независимо от того, будет ли человек придерживаться диеты или нет. Причиной этого является кальций, который регулирует жировой обмен и препятствует накоплению жира жировыми клетками. Когда кальция недостаточно, жировые клетки начинают запасаться жиром и становятся больше, из-за чего человек толстеет.

4-й день

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

Обед: 1 кусок фаршированной овощами рыбы, 2 огурца.

Ужин: 200 г винегрета, 1 вареное яйцо, 50 г отварной телятины, 1 стакан нежирного кефира.

5-й день

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

Обед: 125 г нежирного творога, 1 стакан кефира, 1 апельсин или яблоко.

Ужин: 100 г ветчины, 1 вареное яйцо, пучок редиса или 1 помидор.

6-й день

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

Обед: 1 стакан нежирного кефира, 2 яблока или апельсина.

Ужин: 125 г нежирного творога, 1 стакан молока.

> В России голодание в качестве лечения разрешено применять только в клиниках, где имеется специально обученный персонал и есть блок интенсивной терапии на случай возникновения осложнений.

7-й день

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

Обед: 100 г отварной куриной грудки, огурец.

Ужин: 100 г сыра, 1 стакан кефира, пучок редиса.

Воду во время диеты можно употреблять в неограниченном количестве.

Диета 12

С помощью этой диеты можно снизить вес на 5 кг. С 1-го по 5-й день следует пить 1%-ный кефир.

Меню

1-й день: только отварной топинамбур.

2-й день: творог.

3-й день: любые овощи.

4-й день: вареная грудка индейки без кожи.

5-й день: фрукты или овощи.

6-й день: только кефир (можно жирностью 3,2%).

7-й день: минеральная вода и салат из свежих овощей без кефира.

Диета 13

Эта диета позволяет за 8 дней сбросить 8 кг.

Меню

1-й день: 1 л любого кефира.

2-й день: 250 г творога, 0,5 л кефира.

3-й день: 1 л минеральной воды.

4-й день: 5 яблок, 0,7 л кефира.

5-й день: 5 клубней отварного картофеля, 0,7 л кефира.

6-й день: 1 л минеральной воды без газа.

7-й день: 250 г творога, 0,7 л кефира.

8-й день: 1 л любого кефира.

Длительная кефирная диета для похудения

Эту диету используют в случае если необходимо похудеть радикально, сбросив сразу не менее 10 кг. При этом надо выполнять несколько правил.

Прежде всего необходимо воздерживаться от покупки различных лакомств, не соответствующих диете. В противном случае можно набрать еще больший вес.

Надо настроиться на то, что долгое время придется питаться определенным набором продуктов, ограничивая себя в количестве еды.

Следует учитывать, что организму человека трудно принять любую диету, которая является тяжелой встряской, стрессом для него, даже если длится непродолжительное время. Желудок привыкает к ежедневному получению углеводов и жиров, поэтому переход на низкокалорийные продукты для него дается нелегко.

Прежде чем сесть на диету, необходимо выбрать для этого наиболее подходящее время. Лучше всего для длительной диеты подходит лето, потому что диета будет дополняться другими факторами, способствующими похудению: сильным потоотделением, повышенной физической активностью (по сравнению с зимой), жарой, притупляющей чувство голода, обилием ягод и фруктов и т. п. Фрукты низкокалорийны, кроме того, они содержат большое количество витаминов, которые улучшают работу организма.

Зимой диета будет не такой эффективной из-за малой

подвижности, обостренного чувства голода, нехватки витаминов и т. д. Зимой человек съедает больше, чем расходует энергии. Излишек энергии начинает накапливаться, превращаясь в избыточный вес. Особенно важно снизить потребление углеводов, для этого необходимо употреблять в пищу больше кисломолочных продуктов и фруктов. При этом следует есть меньше мучных и кондитерских изделий, а также картофеля.

Очень важно для обмена веществ и время приема пищи. Чтобы похудеть, желательно не есть на ночь. Последний прием пищи должен быть не раньше, чем за 4 ч до сна. Пищу лучше всего принимать в одно и то же время. Есть надо понемногу, но часто, например 4–5 раз в день маленькими порциями. Не надо перегружать свой желудок.

Следует также отметить, что главные враги диеты – сахар и соль. Во время диеты сахар можно употреблять только в минимальном количестве. Сладкий чай можно заменить молоком, соком или минеральной водой. Чтобы употреблять меньше соли, рекомендуется есть продукты, которые хороши и без нее, например капусту, фрукты, каши и т. д.

В предлагаемой диете меню А следует чередовать с меню Б через день.

> Прежде чем сесть на диету, надо попробовать другие методы снижения веса. Возможно, будет достаточно сбалансировать обычный рацион, учитывая сочетаемость продуктов.

Меню 1-й недели Завтрак:

– вариант А: 1 стакан теплого молока с 1 ч. л. меда, 1 черствый рогалик;

– вариант Б: 1 чашка чая, 1 кусок черного хлеба, посыпанный петрушкой.

Второй завтрак:

– вариант А: 1 стакан чая, 2 куска черного хлеба, смазанных маслом, с 2 листьями салата;

– вариант Б: 1 стакан кефира, 1 черствый рогалик, 10–12 шт. подсоленного редиса.

Обед:

– вариант А: отварная рыба с хреном, 2–3 клубня вареного картофеля, посыпанных зеленью, зеленый салат с лимонным соком и оливковым маслом;

– вариант Б: овощной суп с зеленым горошком, 100 г постной говядины, 2–3 клубня вареного картофеля, фруктовый салат с сахаром и лимонным соком.

Полдник:

– вариант А: 2 помидора или 1 стакан томатного сока и 1 сухарик;

– вариант Б: фрукты или 1 стакан фруктового сока и 1 бисквит.

Ужин:

– вариант А: 1 стакан обезжиренного кефира, 2 куска черного хлеба, намазанных медом и посыпанных рубленой петрушкой;

– вариант Б: стакан подслащенного молока, 2 кусочка халы, подсушенной в духовке, намазанных медом.

Меню 2-й недели

Завтрак:

– вариант А: 1 стакан фруктового или овощного сока, 1 сухарик;

– вариант Б: 1 стакан чая с молоком, 1 кусок черного хлеба с медом.

Второй завтрак:

– вариант А: 2 куска черного хлеба, немного масла и брынзы, 1 стакан чая;

– вариант Б: 2 куска черного хлеба с мясом, 2 помидора, 1 стакан чая.

Обед:

– вариант А: 2 котлеты из постной говядины, салат из моркови, кисель;

– вариант Б: красный борщ с вареным яйцом, 100 г отварной рыбы, 2 клубня отварного картофеля в мундире, зеленый салат.

Полдник:

– вариант А: фрукты, йогурт;

– вариант Б: 1 стакан кефира, 1 сухарик.

Ужин:

– вариант А: 1 стакан кефира, 1 черствый рогалик с джемом;

– вариант Б: 1 стакан чая, 2 кусочка нежирного сыра.

На территории Украины при раскопках древних поселений Триполья археологи находят подойники и отстойники для приготовления творога, которым более 5 тыс. лет.

Меню 3-й недели

Завтрак:

– вариант А: 1 чашка кофе, 1 кусок черного хлеба с медом;

– вариант Б: 1 стакан молока с медом, 1 сухарик.

Второй завтрак:

– вариант А: 1 стакан кефира, 1 кусок черного хлеба с маслом, 1 яйцо всмятку, редис;

– вариант Б: 1 стакан чая, 2 куска хлеба с постной ветчиной, 2 помидора.

Обед:

– вариант А: бифштекс, жаренный на сухой сковороде, шпинат со сметаной, 1 стакан сока;

– вариант Б: рис, тушеные грибы, 1 стакан бульона, 2 печеных яблока.

Полдник:

– вариант А: фрукты, 1 сухарик;

– вариант Б: фрукты, 1 бисквит.

Ужин:

– вариант А: 1 стакан молока, 1 черствый рогалик, 200 г творога;

– вариант Б: 1 стакан чая, 1 кусок хлеба с холодной телятиной, 1 яблоко.

Постоянный отказ от пищи с целью похудения может привести к развитию такого заболевания, как нервно-психическая анорексия. Болезнь характеризуется полной потерей аппетита или сознательным отказом больного от пищи из страха пополнеть. Периоды голодания могут сменяться обжорством. Тогда больные анорексией прибегают к таким средствам, как мочегонные и слабительные препараты, искусственное вызывание рвоты, увеличение физической нагрузки, использование клизм и т. п. Все это пагубно сказывается на работе внутренних органов и обмене веществ.

Меню 4-й недели

Завтрак:

– вариант А: 1 чашка чая, 1 сухарик с медом;

– вариант Б: 1 стакан молока, черный хлеб с маслом.

Второй завтрак:

– вариант А: 2 куска хлеба с маслом и нежирным сыром, 2 яблока;

– вариант Б: 1 черствый рогалик с маслом, 2 яйца всмятку, 1 стакан чая, 1 яблоко.

Обед:

– вариант А: 100 г отварного мяса курицы с овощами, 2 ст. л. картофельного пюре, зеленый салат, кисель;

– вариант Б: 1 чашка бульона без жира, фасоль с томатным соусом, 2 клубня отварного картофеля с зеленью, 1 яблоко.

Полдник:

– вариант А: 1 стакан морковного сока, 1 бисквит;

– вариант Б: 1 чашка кофе, 1 сухарик.

Ужин:

– вариант А: 1 стакан обезжиренного кефира, 1 черствый рогалик;

– вариант Б: 2 куска хлеба с печеночным паштетом, редис.

Бессолевая кефирная диета

Эту диету рекомендуется соблюдать 1 раз в месяц в течение 3 дней, при этом следует отказаться от сахара и соли. С помощью диеты можно похудеть на 3–5 кг.

Меню

Утро: 1 яйцо всмятку.

Через 3 часа: 175 г творога, 1 стакан чая без сахара.

Через 3 часа: 175 г творога, чай.

Кефирные дни

Для снижения веса можно устраивать 1 раз в неделю кефирный разгрузочный день. В это время нельзя есть и пить ничего, кроме 1,5 л свежего нежирного кефира. Его следует пить по 0,5 стакана через равные промежутки времени.

Такое меню даст организму достаточно количество жидкости и питательных веществ, которые содержатся в кефире в необходимом количестве, несмотря на его низкую калорийность.

Вместо 1,5 л кефира можно съедать в течение разгрузочного дня 500 г нежирного творога с 2 стаканами кефира. Пищу надо употреблять в 5 приемов.

> В древности коровы использовались в качестве рабочей силы. Они ходили под ярмом, обрабатывая поля, и возили груженые телеги. Только примерно 500 лет назад коров стали отделять в качестве молочных животных, не утруждая их работой. Постепенно были выведены молочные породы.

Кефирная монодиета

Диета длится 3 дня. Каждый день требуется выпивать 1–1,5 л кефира в 5–6 приемов через одинаковые промежутки времени. Повторить кефирную диету можно не ранее, чем через 1 месяц.

Кефирная диета доктора Сайкова

Благодаря этой диете можно похудеть на 7 кг. Она считается одной из наиболее эффективных на сегодняшний день.

Продолжительность диеты – 7 дней. После этого можно питаться как обычно, ограничивая себя для закрепления полученного результата в сладком, жирном, остром и мучном.

За первую неделю диеты можно поправиться на 0,5–1 кг. Затем необходимо сделать перерыв, а через неделю вновь приступить к диете. Такое чередование диеты с «закрепляющей» неделей следует проводить до тех пор, пока не будет достигнут желаемый результат. Необходимо придерживаться предлагаемого меню и не заменять продукты.

Меню

1-й день: 400 г печеного картофеля без соли, 0,5 л 1%-ного кефира.

2-й день: 400 г обезжиренного творога, 0,5 л 1%-ного кефира.

3-й день: 400 г фруктов (любых, кроме бананов и винограда), 0,5 л 1%-ного кефира.

4-й день: 400 г куриных грудок, отваренных без соли, 0,5 л 1%-ного кефира.

5-й день: 400 г фруктов, 0,5 л 1%-ного кефира.

6-й день: 1,5 л минеральной воды без газа (для этого бутылку с водой необходимо открыть накануне).

7-й день: 400 г фруктов, 0,5 л 1%-ного кефира.

Во время диеты необходимо соблюдать некоторые правила:

– всю пищу разделить на 6 приемов и есть строго по часам – в 8, 10, 12, 14, 16 и 18;

– перед началом диеты следует сделать разгрузочный день;

– каждый день во время диеты требуется очищать кишечник с помощью клизмы;

– перед каждым приемом пищи необходимо выпивать по 50 мл настоя из трав, который готовят утром на весь день. Для приготовления настоя надо взять по 0,5 ч. л. травы зверобоя и цветков ромашки и календулы и залить 200 мл кипятка;

– в течение дня можно выпивать не более 0,5 л кипяченой воды, а утром – 1 чашку черного кофе без сахара.

Диета, стимулирующая обмен веществ

С помощью этой диеты можно за 14 дней сбросить 8 кг.

Ниже предлагается меню на 7 дней. Следующую неделю следует питаться так же.

Меню

1-й день

Завтрак: 200 мл кефира, 1 сухарик.

Обед: 2 яйца вкрутую, 1 помидор.

Ужин: 2 бифштекса, 100 г зеленого салата.

2-й день

Завтрак: 200 мл простокваши, 1 сухарик.

Обед: 1 бифштекс, 100 г зеленого салата, 1 помидор, 1 морковь.

Ужин: 250 мл овощного супа, 1 сухарик.

3-й день

Завтрак: 200 мл кефира, 1 крекер.

Обед: 2 бифштекса, 100 г зеленого салата, 1 помидор.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 2 ломтика нежирной ветчины, 100 г зеленого салата, 200 мл простокваши.

4-й день

Завтрак: 200 мл простокваши, 1 крекер.

Обед: 1 яйцо всмятку, 100 г тертой моркови с растительным маслом, 100 г сыра.

Ужин: 100 г фруктового салата (киви, клубника, банан и виноград), 200 мл кефира, 1 крекер.

> В древнерусских литературных источниках часто упоминается тур. Зоологи выяснили, что это животное, родственное современным коровам. Возможно, именно они в результате одомашнивания и стали прародителями домашних животных.

5-й день

Завтрак: 100 г тертой моркови, 200 мл простокваши.

Обед: 200 г вареной рыбы, 1 помидор.

Ужин: 2 бифштекса, 100 г зеленого салата.

6-й день

Завтрак: 200 мл кефира, 1 крекер.

Обед: 200 г жареного цыпленка, 100 г зеленого салата.

Ужин: 2 бифштекса, 100 г зеленого салата, 200 мл кефира.

7-й день

Завтрак: 200 мл простокваши, 1 сухарик.

Обед: 200 г нежирной свинины, приготовленной на гриле, 100 г зеленого салата, 1 помидор.

Ужин: 100 г фруктового салата, 200 мл простокваши.

Диета Ларисы Долиной

Эта диета подходит только для абсолютно здоровых женщин. Она позволяет сбросить 7 кг за 1 неделю.

Меню

1-й день: 4 клубня печеного картофеля.

2-й день: 400 г сметаны, 1 л кефира.

3-й день: 400 г творога, 1 л кефира.

4-й день: 400 г сухофруктов, 1 л кефира.

5-й день: 100 г отварного мяса курицы, 1 л кефира.

6-й день: 1 л кефира.

7-й день: 2 л минеральной воды.

Эту диету можно повторить не ранее, чем через 1,5 месяца.

Диета для сладкоежек

Эта диета разработана американскими диетологами Рейчел и Ричардом Хеллер. Она основана на постепенном угасании тяги к углеводам, в частности к сладкому. Запрещаются всякие перекусы между основными трапезами, можно только пить очищенную или минеральную воду. Продолжительность диеты – 1 неделя.

> Человек за всю жизнь выпивает примерно 10 000 л молока.

Суть диеты заключается в том, что в течение дня разрешается 3 полноценных приема пищи. Меню двух из них должно состоять из низкокалорийных продуктов (кисломолочных продуктов, нежирного мяса, рыбы, овощей и т. п.). По мнению диетологов, такое питание должно привести к снижению выброса инсулина и притуплению ощущения голода. В третий прием пищи можно есть все, однако предполагается, что, поскольку тяга к еде снижается, потребление высококалорийной пищи также будет значительно ниже, чем при обычном питании.

Меню

Завтрак: 200 мл кефира, фруктовый салат (яблоко, мандарин, киви).

Обед: 200 мл рыбного бульона с брюссельской капустой, 150 г отварной куриной грудки, 300 г тушеных овощей, 200 мл натурального йогурта без добавок.

Кефирная диета от Института питания

Диета длится 21 день. С ее помощью можно потерять в весе до 8–10 кг. Адаптация после диеты занимает 3–4 дня.

Диета основана на снижении калорийности рациона до 1800–1200 ккал. Такой результат достигается за счет исключения или максимального ограничения содержания в пище легкоусвояемых углеводов. В основном это продукты, содержащие сахар, хлебобулочные изделия и картофель.

Ограничивается также количество жиров в рационе. Животных жиров должно быть не больше, чем растительных. Следует употреблять нежирные мясо, рыбу, молоко и молочные продукты. В неограниченном количестве разрешается употреблять в пищу некрахмалистые овощи и фрукты – такие, как салат, редис, огурцы, помидоры, зелень и ягоды.

Содержание воды в пище не должно превышать 1,5 л в день. В этот объем входит 1 л кефира, остальная вода поступает в организм с продуктами.

Разрешается употреблять не более 5 г соли в день (1 ч. л.). Рекомендуется солить уже готовую пищу.

Питаться надо 5–6 раз в день в одно и то же время.

Кефирно-фруктовая диета

Она заключается в ежедневном употреблении 1,5 л кефира, а также 0,5–1 кг сладких фруктов и овощей.

Этой диеты следует придерживаться не более 5–6 дней.

Пищу лучше всего употреблять в 5 приемов. Хорошо, если при этом будут использовать разные фрукты и овощи: на завтрак одни, на обед другие, в полдник третьи, на ужин – овощное ассорти, а перед сном – фрукты.

Во время проведения кефирно-фруктовой диеты обязателен прием поливитаминов. Из отечественных препаратов рекомендуется «Декамевит» или «Ундевит».

Кефирно-молочная диета

Меню

2 дня: обычное питание.

2 дня: 1 л кефира и 0,5 л молока.

Трехдневная диета

Меню

1-й день

Завтрак: 170 мл кефира, 1 яйцо вкрутую.

Обед: 100 г салата из любых овощей, 60 г мяса индейки, 160 г нежирного сыра, 100 г листьев салата.

Ужин: 115 г макарон с креветками, 100 г салата из шпината с низкокалорийной заправкой.

Десерт: 1 яблоко, 170 мл кефира.

2-й день

Завтрак: 200 г злаков грубого помола с молоком.

Обед: 150 г салата из свежих фруктов, 100 г прессованного творога.

Ужин: 115 г спагетти, 3 фрикадельки из мяса индейки, 100 г листьев салата, 170 мл кефира.

Десерт: 1 груша.

> Австралийские ученые смогли превратить молоко в твердое вещество. Такие молочные бисквиты предназначены для детей вместо молока. Они отличаются долговечностью и могут храниться в течение года даже в тропических странах.

3-й день

Завтрак: 1 яйцо вкрутую, 1 ломтик нежирного сыра.

Обед: 115 г вареного мяса курицы, 100 г зеленого салата.

Ужин: 115 г нежирной лазаньи, 100 г салата из зелени с заправкой из растительного масла.

Десерт: 2 персика, 170 мл кефира.

Низкокалорийная диета 1

Меню

Завтрак: 100 г овсяных хлопьев, 1 яблоко, 100 мл вишневого сока.

Обед: 120 г отварной рыбы, 100 г овощного салата, 1 клубень отварного картофеля, 200 мл некрепкого чая.

Ужин: 250 мл лукового супа, 1 ломтик ржаного хлеба.

На ночь: 200 мл кефира.

Низкокалорийная диета 2

Меню

Завтрак: 1 спелая груша, 100 г консервированных ягод, 100 г обезжиренного творога, 200 мл чая без сахара.

Обед: 1 жареный баклажан, 1 клубень отварного картофеля, 1 помидор, 1 яйцо вкрутую, 200 мл кефира.

Полдник: 200 мл томатного сока.

Ужин: 250 г рыбного салата, 200 мл чая без сахара.

На ночь: 200 мл кефира.

Белковая диета

Меню

1-й день

Завтрак: 200 мл кефира.

Обед: 2 яйца вкрутую, 100 г салата из капусты с растительным маслом, 200 мл томатного сока.

Ужин: 200 г жареной рыбы.

2-й день

Завтрак: 200 мл кефира, 1 сухарик.

Обед: 200 г жареной или вареной рыбы, 100 г салата из овощей с растительным маслом.

Ужин: 100 г вареной говядины, 200 мл кефира.

3-й день

Завтрак: 200 мл кефира, 1 сухарик.

Обед: 1 кабачок, жаренный в растительном масле.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, 100 г салата из капусты с растительным маслом.

4-й день

Завтрак: 200 мл кефира.

Обед: 1 яйцо всмятку, 100 г салата из вареной моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

Ужин: 1 банан.

5-й день

Завтрак: 200 г салата из тертой моркови с лимонным соком.

Обед: 200 г вареной рыбы, 200 мл кефира.

Ужин: 1 апельсин.

6-й день

Завтрак: 200 мл кефира.

Обед: 200 г вареного мяса курицы, 100 г морковного салата.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г салата из тертой моркови с растительным маслом.

7-й день

Завтрак: 200 мл кефира.

Обед: 200 г вареной говядины, 1 банан.

Ужин: один из ужинов по желанию, кроме 3-го дня (можно есть вареные крабы).

8-й день

Завтрак: 200 мл кефира.

Обед: 200 г вареного мяса курицы, 200 г салата из свежей капусты.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г салата из тертой моркови с растительным маслом.

9-й день

Завтрак: 100 г сырой моркови, 3 ч. л. лимонного сока.

Обед: 100 г жареной рыбы, 200 мл кефира.

Ужин: 2 яблока.

10-й день

Завтрак: 200 мл кефира.

Обед: 1 яйцо всмятку, 100 г салата из вареной моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

Ужин: 2 апельсина.

11-й день

Завтрак: 200 мл кефира, 1 сухарик.

Обед: 1 кабачок, жаренный на растительном масле.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядина, 100 г салата из капусты с растительным маслом.

> В Индии чай готовят не на воде, а на молоке. 0,5 л молока доводят до кипения, гасят огонь, а в молоко всыпают 3 ч. л. чая. Кастрюлю закрывают крышкой и настаивают 5 мин. В чай добавляют сахар по вкусу.

12-й день

Завтрак: 200 мл кефира, 1 сухарик.

Обед: 200 г вареной рыбы, 100 г овощного салата.

Ужин: 100 г вареной говядины, 200 мл кефира.

13-й день

Завтрак: 200 мл кефира.

Обед: 2 яйца вкрутую, 100 г салата из вареной капусты с растительным маслом – 100 г, 200 мл кефира.

Ужин: 200 г жареной рыбы.

Кефирные диеты для улучшения внешнего вида

Эти диеты благотворно влияет на состояние кожи и на внешний вид в целом. При этом необходимо ограничить употребление в пищу сластей и сахара. Желательно в качестве сладкого есть мед и варенье.

Диета 1

Меню 1

Завтрак: сыр, 0,5 стакана фруктового сока, кусочек поджаренного или подсушенного хлеба, 1 чашка чая.

Второй завтрак: салат из овощей, 1 яйцо, кусок хлеба, 1 стакан кефира.

Обед: салат из овощей с растительным маслом, любое мясное блюдо с гарниром.

Полдник: фрукты.

Ужин: 1 ломтик хлеба, небольшая порция отварной рыбы, овощи.

Перед сном: 1 стакан теплого молока.

Меню 2

Завтрак: свежие ягоды, сыр, 1 ломтик поджаренного хлеба, 1 чашка кофе с молоком.

Второй завтрак: салат, 1 ломтик нежирной ветчины, 1 стакан чая.

Обед: куриный суп, салат с растительным маслом, 1 яйцо вкрутую, 1 ломтик хлеба.

Полдник: фрукты.

Ужин: сыр, 1 стакан чая с молоком, 1 ломтик подсушенного хлеба.

Перед сном: 1 стакан кефира.

> Губка после мытья молочной посуды содержит около 1,5 млн микробов. Если оставить ее невымытой на 2–3 дня, количество микробов увеличится до 6 млн.

Диета 2

Меню

2 дня: рис отварной несоленый – 1 кг.

2 дня: мясо отварное несоленое – 1 кг.

2 дня: кефир – 1 л.
2 дня: рис отварной несоленый – 1 кг.
2 дня: яблоки – 1 кг.
2 дня: рис отварной несоленый – 1 кг.
2 дня: кефир – 1 л.

Зимняя кефирная диета 1

Зимой организм испытывает нехватку витаминов. Поэтому в это время года очень важно правильно питаться.

Для зимней кефирной диеты характерно разнообразие, а также обогащенность витаминами и минеральными веществами.

Меню 1

Завтрак: омлет, 1 чашка кофе с молоком, салат из квашеной капусты.

Второй завтрак: 1 стакан кефира.

Обед: винегрет, куриный суп, тушеная морковь, 1 ломтик хлеба.

Полдник: печеные яблоки.

Ужин: рыба, жаренная на растительном масле, печеный картофель, 1 стакан чая.

Перед сном: 1 стакан кефира или молока.

Меню 2

Завтрак: 1 яйцо, манная каша, 1 стакан чая с медом, 1 ломтик хлеба со сливочным маслом.

Второй завтрак: 1 яблоко, 1 ломтик сыра.

Обед: суп грибной, тушеное мясо с капустой.

Полдник: 1 стакан кефира.

Ужин: морковная запеканка с черносливом, 1 стакан чая с медом.

Перед сном: 1 стакан кефира.

Зимняя кефирная диета 2

Меню

1, 2, 3-й день: кефир.

4, 5, 6-й день: отварная курица без кожи.

7, 8, 9-й день: овощи.

10, 11, 12-й день: красное вино – 350 мл в день, сыр (лучше твердый).

Лечебные диеты

Эти диеты применяют при лечении различных заболеваний. Эффект заключается не в снижении массы тела, а в оздоровлении и восстановлении нормальной работы органов пищеварения.

Диета 1

Эта диета показана при следующих заболеваниях: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки при нерезком обострении и в период выздоровления, острый гастрит в период выздоровления, нерезкое обострение хронического гастрита с сохраненной секрецией.

Диета отличается резким ограничением сильных возбудителей секреции желудка и раздражителей его слизистой оболочки, а также трудно перевариваемых продуктов и блюд. Несмотря на это диета полноценна. Энергетическая ценность суточного рациона следующая: белки – 90–100 г (на 60% животные), жиры – 100 г (на 30% растительные), углеводы – 400–420 г; энергетическая ценность – 2800–3000 ккал.

> Больным гастритом с пониженной кислотностью особенно полезно козье молоко. Оно благоприятно воздействует на слизистую оболочку желудка, способствуя заживлению ран.

На время диеты рекомендуются следующие блюда и продукты:

– некислый кефир, простокваша, молоко, сливки, творог;

– хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, сухое печенье, бисквит;

– супы из протертых овощей, молочные супы из протертых круп;

– нежирное мясо, птица, рыба, паровые или отварные блюда из них;

– картофель, морковь, свекла, цветная капуста;

– каши (манная, рисовая, гречневая, овсяная), сладкие ягоды и фрукты в протертом, вареном и печеном виде.

Из меню следует исключить:

– ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного теста;

– мясные и рыбные бульоны, щи, борщи, крепкие овощные отвары;

– жирные сорта мяса, птицы, рыбы, соленую рыбу, консервы;

– молочные продукты с высокой кислотностью;
– пшено, перловую, ячневую и кукурузную крупы, бобовые;
– белокочанную капусту, редьку, щавель, лук, огурцы;
– соленые, квашеные и маринованные овощи, грибы;
– кислые и богатые клетчаткой фрукты и ягоды.

Диета 2

Эта диета полезна при хронических заболеваниях кишечника с запорами при нерезком или затухающем обострении и вне его. Благодаря диете нормализуются нарушенные функции кишечника и связанные с этими нарушениями обменные процессы.

Диета отличается тем, что в нее включены продукты и блюда, усиливающие моторику и перистальтику кишечника. Это такие продукты, как овощи, свежие и сушеные плоды, хлебопродукты, крупы, кисломолочные напитки и т. п.

Из меню исключаются продукты и блюда, усиливающие брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющие на другие органы пищеварения (богатые жирами, жареные и др.).

В меню включают холодные первые и сладкие блюда, напитки. Продукты следует отваривать, а также готовить на пару или запекать. Овощи и плоды можно употреблять в сыром или вареном виде.

Пищу принимают 4–6 раз в день. Утром рекомендуется пить холодную воду с медом или сок из плодов и овощей. На ночь обязательно следует пить кефир.

> Некоторые народы используют в пищу молозиво. Его нагревают на слабом огне или кипящей водяной бане. В результате получается продукт, по вкусу напоминающий омлет.

Диета 3

Эта диета укрепляет защитные силы организма. Она особенно полезна в периоды эпидемий ОРЗ и гриппа. Ее суть заключается в употреблении в пищу продуктов, которые содержат необходимые микроэлементы и витамины.

К таким продуктам относятся кефир, другие кисломолочные продукты, фрукты и соки без ограничений. Не рекомендуется есть жареную пищу и сахаросодержащие продукты, а также употреблять алкоголь.

Рекомендуемые продукты:

– кисломолочные (кефир, йогурт, творог, сыр);

– постное мясо (говядина, свинина), рыба (особенно тунец, треска), курица, морепродукты;

– овощи (морковь, капуста, тыква, цветная капуста, репчатый лук, чеснок);

– фрукты (цитрусовые, яблоки, бананы, киви);

– изюм, курага;

– ягоды свежие и сушеные (черная смородина, облепиха, клюква, брусника, малина);

– хлеб с отрубями и зерновой;

– орехи (кедровые, фундук, кешью), семена подсолнечника и тыквы;

– крупы (гречневая, овсяная), пророщенное зерно пшеницы и овса;

– свежие и сушеные грибы;

– фруктовые и овощные соки;

– приправы (травы, хрен, горчица).

Из молозива можно приготовить вкусный диетический творог. Для изменения его свойств и консистенции добавляют кефир из расчета 1 стакан на 1 л молозива.

Меню

1-й день

Завтрак: овсяные хлопья с ягодами и орехами, залитые натуральным йогуртом, 1 стакан травяного напитка.

Второй завтрак: грейпфрут и яблоко.

Обед: куриный бульон с овощами и зеленью, филе трески, запеченное с луком и укропом, тертая отварная свекла с грецкими орехами и оливковым маслом, коктейль из гранатового и апельсинового соков.

Полдник: фруктовый крем (взбитые миксером яблоко, киви и банан) с йогуртом.

Ужин: мясо, тушенное с черносливом, и ассорти из свежих овощей, 1 стакан отвара шиповника.

На ночь: 1 стакан кефира с измельченной курагой.

2-й день

Завтрак: фруктовый крем из киви, банана, нежирного йогурта и льда, 1 стакан зеленого чая.

Второй завтрак: 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока.

Обед: суп из свежих овощей с крекерами, рыбное филе со

свежими овощами, тушеные груши с подливкой из черной смородины.

Полдник: 1 стакан морковно-капустного сока.

Ужин: баклажаны, фаршированные овощами, с укропом и сметанной подливкой, 1 стакан кефира.

На ночь: 1 стакан ряженки.

3-й день

Завтрак: овсяная каша на молоке с сухофруктами, 1 стакан кофе из цикория.

Второй завтрак: зеленое яблоко.

Обед: паштет из сардин или тунца с луком и чесноком, отварной картофель с маслом, салат из огурцов и помидоров, фруктовое желе.

Полдник: 1 стакан отвара шиповника с медом.

Ужин: омлет с креветками, йогурт с кусочками свежих фруктов.

На ночь: 1 стакан кефира.

> Если посуду из-под пригоревшего молока залить водой с добавлением просеянной древесной золы, ее легче будет отмыть.

4-й день

Завтрак: нежирный творог с малиновым вареньем, булочка с отрубями, зеленый чай с медом.

Второй завтрак: груша, мандарин.

Обед: суп из курицы с гречневой крупой, болгарский перец, фаршированный рисом с цветной капустой, 1 стакан морковного сока.

Полдник: хлебец с яблочным джемом, 1 стакан мятного чая.

Ужин: скумбрия, запеченная в фольге, пшенная каша с морковью и орехами, 1 стакан гранатового сока.

На ночь: 1 стакан кефира с вишневым сиропом.

5-й день

Завтрак: гречневая каша с молоком и медом, 1 стакан кофе из цикория.

Второй завтрак: грейпфрут.

Обед: приготовленная на пару треска с гарниром из отварного картофеля и сметанным соусом, салат из авокадо с рубленой зеленью, 1 стакан овощного сока.

Полдник: хлебец с твердым сыром, 1 стакан чая с медом.

Ужин: печень, тушенная с луком и чесноком, салат из помидоров с листовым салатом и оливковым маслом.

На ночь: 1 стакан кефира.

6-й день

Завтрак: мюсли с нежирным йогуртом, чай, булочка с вареньем.

Второй завтрак: 1 стакан компота из сухофруктов.

Обед: капустные котлеты с картофельным пюре и зеленым луком, бутерброд с брынзой и укропом, 1 стакан апельсинового сока.

Полдник: фруктовое ассорти (киви, ананас, груша).

Ужин: тушенное в сметане мясо курицы с гарниром из кольраби, посыпанное тертым сыром, 1 стакан мятного чая.

На ночь: 1 стакан кефира.

7-й день

Завтрак: 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока, тост с малиновым вареньем.

Второй завтрак: фруктовый коктейль (кусочки апельсина, яблока, груши в йогурте).

Обед: рыба, запеченная с сыром и зеленью, гарнир из свежей капусты и свеклы, творожный крем с ягодами, 1 стакан яблочного сока.

Полдник: грейпфрут, посыпанный корицей.

Ужин: макароны с кедровыми орешками и листьями базилика, 1 стакан овощного сока.

На ночь: 1 стакан кефира.

Диета может длиться не более 1–2 недель.

Диета для детей на искусственном или смешанном вскармливании

У детей, которые находятся на смешанном и искусственном вскармливании, может проявиться аллергия на белки коровьего молока. Если она выражена умеренно, из рациона следует исключить цельное молоко, пресные адаптированные смеси и сыр. Детей переводят на адаптированные кисломолочные смеси.

Если ребенку больше 7 месяцев, в его питании должны использоваться неадаптированные кисломолочные продукты, в первую очередь кефир или биокефир, а также смеси с гидролизированным белком. Такое кормление следует проводить 1–2 раза в день.

Разгрузочная кефирная диета

Эта диета нацелена на то, чтобы переедание не стало нормой. Если переедать в единичных случаях, на весе это не отразится. К полноте приводит постоянное употребление чрезмерного количества пищи.

> Если вскипятить молоко и сразу вылить его в чистый, ополоснутый кипятком термос, а затем выдержать 6–7 ч, получится очень вкусное топленое молоко.

Ферментные системы организма не слишком быстро приспосабливаются к приему и переработке повышенного количества пищи. Поэтому однократное переедание к полноте не приведет. Опасен следующий после переедания день, когда организм начинает перестраиваться. В это время появляется неумеренный аппетит и неразборчивость в еде. Стоит немного помучиться и воздержаться от приема пищи.

Съеденные в праздничный день многочисленные кушанья никак не отразятся на фигуре, если на следующий день ограничить себя в еде или снизить ее калорийность.

Меню 1

Завтрак: 1 стакан кефира, 1 ломтик подсушенного хлеба.

Второй завтрак: 2 яблока, 1 стакан кефира.

Обед: салат из овощей, винегрет или квашеная капуста.

Полдник: 1 стакан кефира.

Ужин: 1 кусок сыра, яблоки.

Перед сном: 1 стакан кефира или молока.

Меню 2

Завтрак: 1 стакан кефира.

Второй завтрак: 1 стакан сока.

Обед: вареная рыба.

Полдник: фрукты (лучше яблоки).

Ужин: морковная запеканка, 1 ломтик хлеба.

Перед сном: 1 стакан кефира.

Антицеллюлитная диета

Меню

1-й день

Завтрак: смешать 100 мл апельсинового сока с 2 ст. л. грейпфрутового и таким же количеством лимонного. Разбавить коктейль 100 мл негазированной минеральной воды и медленно выпить через соломинку. Через 20 мин можно съесть бутерброд из 1 ломтика зернового хлеба с обезжиренным творогом,

кружочком помидора и листиками базилика.

Обед: смешать 50 г нежирного кефира, 2 ст. л. мелкорубленого зеленого лука, добавить 3 ст. л. апельсинового сока и столько же лимонного. Все посолить, приправить красным перцем. Огурец, сладкий перец и маленькую луковицу нарезать. Добавить к овощам 50 г отварной или консервированной в собственном соку фасоли. Смешать с соусом. С салатом можно съесть 1 ломтик зернового хлеба.

> Чтобы несвежее молоко не свернулось при кипячении, в него следует предварительно добавить 5–8 капель раствора поваренной соли. Для этого надо растворить соль в воде в соотношении 1 : 1.

Десерт: яблоко.

Ужин: очистить небольшой кабачок, нарезать дольками. Нарубить 80 г шампиньонов, 1 маленькую луковицу, 1 большой болгарский перец. Овощи соединить, добавить 1 ч. л. оливкового масла и тушить 3 мин. Влить 250 мл овощного бульона и тушить еще 5 мин. Добавить 50 г очищенных креветок и 80 г консервированной фасоли. Через 3 мин блюдо снять с огня, приправить перцем и базиликом. Добавить 2 ст. л. смеси из пряностей, которую следует приготовить заранее. Для этого смешать в блендере по 1 пучку зелени базилика и петрушки, 30 г пармезана, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. лимонного сока и 2 ст. л. бальзамического уксуса. Смесь переложить в герметичную емкость и хранить в холодильнике не более 3 дней.

2-й день

Завтрак: цитрусовый коктейль по рецепту 1-го дня.

Через 20 мин: 1 ломтик зернового хлеба, намазанный обезжиренным творогом и посыпанный измельченным сладким перцем.

Обед: нарезать ломтиками 2 огурца и 2 помидора, нарубить 1 небольшую луковицу и 30 г нарезанного кубиками пармезана. Салат заправить соусом из 50 мл нежирного кефира, 2 ст. л. измельченного базилика, 2 ст. л. лимонного сока и 3 ст. л. апельсинового. Кроме салата, можно съесть 1 ломтик зернового хлеба. На десерт – 1 небольшая груша.

Ужин: мелко нарезать 50 г сельдерея, 1 морковь, 1 луковицу и 1 очищенный от семян огурец, выложить в сотейник, добавить 1 ч. л. оливкового масла и тушить 3 мин. Добавить 250 мл овощного бульона, довести до кипения. В сотейник положить 80 г нарезанного кусочками лосося и готовить еще 4 мин. Блюдо приправить солью и кайенским перцем, добавить 2 ст. л. смеси из пряностей.

Подгоревшее молоко имеет посторонний запах. Чтобы он исчез, надо сразу же перелить молоко в другую посуду и накрыть мокрой салфеткой.

3-й день

Завтрак: цитрусовый коктейль.

Через 20 мин: 1 бутерброд из зернового хлеба с обезжиренным творогом и кусочками огурца.

Обед: сварить и нарезать 1 яйцо, смешать его с 1 измельченным редисом и 1 луковицей. Добавить 80 г консервированного в собственном соку тунца. Заправить соусом из 50 мл нежирного кефира, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. апельсинового и 1 ст. л. измельченного зеленого лука. Хлеб есть нельзя.

Ужин: нарезать 2 болгарских перца, 50 г шампиньонов и 1 небольшую луковицу, смешать с 1 ч. л. оливкового масла. Жарить в течение 3 мин, затем добавить 250 мл овощного бульона и готовить еще 5 мин. В овощи добавить 50 г отварной говядины, нарезанной кусочками, и 1 ст. л. томатной пасты. Блюдо приправить по вкусу и добавить 2 ст. л. смеси пряностей.

Кисломолочные продукты обладают многими полезными свойствами. Однако самым важным из них является уникальная способность восстанавливать микрофлору желудочно-кишечного тракта. Благодаря ей происходит общее оздоровление организма.

Кроме того, кисломолочные продукты низкокалорийны и в то же время очень питательны, что позволяет использовать их в различных диетах для похудения. Они делают меню разнообразным и вкусным.

Кисломолочные диеты очень популярны, поскольку они практически не причиняют вреда благодаря своим полезным свойствам и позволяют похудеть без ущерба для здоровья. Используя в диетах кисломолочные продукты, можно сделать рацион очень разнообразным, поэтому такие диеты легко переносятся, при них не возникает чувства голода.

Еще одним достоинством кисломолочных диет является то, что организм при этом получает достаточное количество питательных веществ, несмотря на снижение общей калорийности меню.

Более 100 лет назад французский ученый Луи Пастер обнаружил причину превращения молока в

кисломолочный напиток. Он выяснил, что процесс брожения в природе происходит под действием ферментов, выделяемых микроорганизмами. В частности, спиртовое брожение, т. е. превращение сахара в спирт и углекислоту, происходит под действием дрожжей. Молочнокислое брожение, т. е. превращение молочного сахара в молочную кислоту, происходит под действием молочных бактерий.

Творожная диета

Творог полезен как больным, так и здоровым людям, особенно старикам и детям. Высококачественный творог имеет слоистую нерассыпчатую консистенцию. В нем содержится большое количество (14–16%) хорошо сбалансированного белка, который усваивается лучше, чем мясной, рыбный и даже молочный. 300 г творога почти полностью удовлетворяет суточную потребность человека в белке.

Творог обычно содержит до 20% жира, однако в диетах часто рекомендуются диетические обезжиренные сорта. В твороге также содержится незаменимая аминокислота метионин, которая оказывает липотропное действие. Эта кислота предупреждает ожирение печени, возникающее в результате воздействия сильных токсинов или некоторых лекарственных препаратов.

> Больным, принимающим стероидные препараты, в обязательном порядке выдают не менее 300 г творога в сутки.

Диета 1

Эта диета рекомендуется при ожирении, сахарном диабете, атеросклерозе и гипертонической болезни с ожирением, недостаточности кровообращения, болезнях печени и желчевыводящих путей.

Необходимо 5 раз в день съедать по 100 г творога жирностью 9% или обезжиренного. При этом можно выпить 1 л жидкости: 2 стакана чая, 1 стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира.

Диета 2

Продолжительность диеты – 1 неделя. Следует ежедневно готовить основное блюдо на день, которое необходимо съесть за 2 приема пищи. Дважды в день в промежутках между основными приемами пищи можно съедать 1 апельсин, 1 грушу и любое количество свежих огурцов или выпивать 1 стакан пахты, сока, любое количество минеральной воды или зеленого чая без сахара. Ниже приведены меню основных блюд на каждый день. Количество используемых продуктов дано сразу на 2 порции (для 2 приемов пищи).

Меню

1-й день

Творог с яблоками, ветчиной и кресс-салатом. 2 яблока разрезать на 4 части, вырезать сердцевину, мякоть мелко нарезать, сбрызнуть 2 ч. л. лимонного сока. 250 г диетического творога смешать с нарезанными яблоками и 2 ст. л. минеральной воды, приправить небольшим количеством хрена. 1 пучок кресс-салата мелко нарезать и разделить на 2 части. Одну смешать с творогом, посолить и поперчить. 300 г картофеля очистить и отварить в подсоленной воде. Воду слить, а картофель вместе с кусочками постной ветчины (100 г) и творожной смесью выложить на тарелку и посыпать оставшимся кресс-салатом.

2-й день

Филе трески с творогом. Сварить вкрутую 2 яйца. 2 соленых огурца мелко нарезать и смешать с 200 г творога, 3 ст. л. огуречного рассола, мелко рубленными яйцами и 6 ст. л. измельченной петрушки. Посолить и поперчить. 300 г картофеля очистить и отварить в подсоленной воде. 100 г филе трески обвалять в муке и жарить в разогретом растительном масле в течение 2 мин с каждой стороны. Посолить и поперчить. Треску с отварным картофелем и творожной смесью выложить на тарелку.

> На территории России выпускается более 80 видов кисломолочных продуктов из разных видов молока с применением различных заквасок.

3-й день

Овощи с творогом. 400 г кольраби и 400 г моркови нарезать брусочками и варить в подсоленной воде в течение 9 мин, затем добавить 100 г стручкового сахарного горошка и варить еще 1 мин. Овощи откинуть на дуршлаг и выложить в форму для запекания, предварительно смазанную растительным маслом. Взять 2 яйца, отделить желтки от белков и смешать с 20 г диетического творога и 40 г тертого сыра гауда. Яичные белки взбить и добавить в творожную массу. Посолить и поперчить. Творожную массу выложить на овощи и запекать в предварительно разогретой духовке при температуре 220°С в течение 12–15 мин.

4-й день

Творог с красным болгарским перцем. 100 г сыра натереть и смешать с 200 г диетического творога, посолить и поперчить. 300 г красного болгарского перца нарезать кубиками. 0,5 пучка лука-

резанца нарезать кольцами. Болгарский перец и лук-резанец смешать с творогом. 30 г репчатого лука очистить и нарезать кольцами. Несколько листьев салата вымыть, промокнуть салфеткой и выстлать ими тарелки. Выложить на них творожную массу, посыпать кольцами репчатого лука, оставшимся болгарским перцем и луком-резанцем.

На порцию полагается 150 г хлеба.

5-й день

Творог с клубникой и мюсли. Из 200 г клубники сделать пюре, смешать его с 500 г диетического творога и 1 ст. л. лимонного сока, добавить щепотку сахара и ванилин на кончике ножа. Взять еще 200 г клубники, нарезать кусочками и смешать с творогом. Добавить 50 г мюсли.

6-й день

Творожный омлет с ревенем. 125 г диетического творога смешать с 2 яичными желтками, 1 ст. л. лимонной цедры, 30 г манной крупы и щепоткой сахара. Смесь оставить на 10 мин. 200 г ревеня очистить, нарезать кусочками, залить 125 мл вишневого сока, довести до кипения и варить 2–3 мин. Развести водой 5 г крахмала и влить в компот. Добавить 100 г малины. Яичные белки взбить и соединить с творожной массой. 1 ч. л. сливочного масла разогреть в сковороде, выложить творожную массу и выпекать на слабом огне, накрыв крышкой, в течение 6–8 мин. Блюдо посыпать фисташками. Подавать к столу с компотом.

7-й день

Творожный суп с огурцами. 300 г огурцов разрезать вдоль пополам, удалить ложкой семена, мякоть натереть на крупной терке. Редис вымыть и тонко нарезать. 150 г творога смешать с 250 мл кефира, половиной огурцов и редиса. Из этой массы сделать пюре. Добавить 2 ч. л. лимонного сока, а также соль, перец и сахар по вкусу. В пюре добавить оставшиеся огурцы с редисом и 2 ст. л. тертой редьки.

К порции блюда полагается 100 г хлеба.

Кроме основного блюда, можно включить в рацион и некоторые другие продукты.

> Молоко содержит около 300 полезных веществ. В нем содержится достаточно кальция и фосфора, но оно не удовлетворяет всех потребностей организма в кроветворных микроэлементах – железе, меди и цинке. Это надо учитывать при составлении диеты.

На завтрак:

– 30 г кукурузных хлопьев, 100 мл молока, 1 стакан грейпфрутового сока;

– 1 ломтик хлеба из муки грубого помола, 30 г отварного мяса с салатом из огурцов или томатов;

– 1 булочка из муки грубого помола, 10 г сливочного масла или маргарина, 2 ч. л. джема.

На ужин:

– еще одно блюдо из творога;

– 1 ломтик хлеба из муки грубого помола, 10 г сливочного масла или маргарина, 50 г отварного мяса крабов или крабовых палочек;

– овощной суп, 1 ч. л. тертого сыра, 1 булочка.

Диета 3

Эта диета рассчитана на длительный срок. Можно есть все, но в умеренных количествах. Результат – снижение веса, хорошее самочувствие, отсутствие усталости.

> Творог имеет высокую биологическую ценность благодаря наличию незаменимых аминокислот. Он способствует улучшению аминокислотного состава рациона.

Продукты для понедельника:

– 250 г творога жирностью 4,5%;

– 150 г каши (овсяной, гречневой, можно на нежирном молоке);

– 250 мл супа на овощном бульоне;

– 150 г отварного риса;

– 40 г ржаного хлеба;

– 150 г отварной горбуши;

– 300 г салата из томатов, огурцов и зелени;

– 10 мл оливкового масла;

– 200 г фруктов или ягод.

Продукты для вторника:

– 250 г творожного десерта жирностью 4,5%;

– 150 г каши;

– 250 мл супа;

– 200 г овощного рагу;

– 200 г отварной телятины (или говядины);

– 300 г овощного салата;

– 10 мл оливкового масла;

– 200 г фруктов или ягод.

Продукты для среды:

– 250 г творога жирностью 4,5%;

– 250 г сырников;
– 250 мл сметаны;
– 100 г каши;
– 3 яйца;
– 300 г салата из огурцов и капусты;
– 10 мл оливкового масла;
– 200 г фруктов.

В России выпускают лечебно-профилактический продукт «Эколакт», представляющий собой смесь из соков свеклы, моркови и капусты, заквашенную лактобациллами.

Продукты для четверга:
– 200 г творога;
– 200 мл йогурта;
– 200 г каши;
– 250 мл супа;
– 200 г вареного картофеля;
– 150 г отварной горбуши;
– 300 г овощного салата;
– 100 г бананов;
– 100 г сдобной выпечки;
– 40 г ржаного хлеба.
Продукты для пятницы:
– 150 г творога;
– 250 мл йогурта;
– 200 г бананов;
– 100 г кураги;
– 100 г изюма или винограда;
– 100 г фиников;
– 100 г апельсинов;
– 100 г яблок.
Продукты для субботы:
– 100 г творожного десерта;
– 150 г каши;
– 250 мл супа;
– 2 яйца;
– 100 г бананов;
– 300 г овощного салата;
– 200 г макарон;

– 100 г отварного мяса курицы;
– 200 мл персикового сока;
– 50 г сдобной выпечки;
– 40 г ржаного хлеба.

Воскресенье: можно есть все что угодно, но в умеренных количествах.

Диета 4

Эта творожная диета используется при ожирении, сахарном диабете, атеросклерозе и гипертонической болезни с ожирением, недостаточности кровообращения, болезнях печени и желчных путей.

> Готовя фруктовые запеканки, нет необходимости использовать сахар, а в овощных (посыпанных зеленью) – соль.

Меню

4 раза в день нужно съедать по 100 г свежего обезжиренного домашнего творога в смеси с 1–2 ч. л. пшеничных отрубей. Отруби предварительно заливают кипящей водой, через 20–30 мин жидкость сливают.

В творог можно добавлять мед, фрукты, ягоды и овощи. Полезны также творожные запеканки с фруктами. На завтрак и ужин можно дополнительно пить по 1 стакану кефира (простокваши, ряженки) или отвара шиповника.

Творожную диету следует соблюдать 1 раз в неделю. Ее также можно чередовать с другими, более легкими диетами.

Диета 5

Эта диета помогает снизить вес и улучшить самочувствие. Продолжительность диеты – 5 дней. На это время потребуются следующие продукты:

– 1 кг нежирного творога;
– 5 плавленых сырков;
– 5 вареных яиц;
– 5 больших помидоров;
– 5 огурцов или стручков паприки (сладкого перца);

– 5 больших яблок;
– 1 бутылка (0,7 л) хорошего белого вина;
– зелень.

Меню

10.00: 1 чашка кофе без сахара, 1 плавленый сырок.
12.00: 1 помидор, 1 яйцо, зелень.
14.00: 1 яблоко.
16.00: 200 г творога, 1 огурец или паприка, зелень.
20.00: 1 бокал вина.

Диета 6

С помощью этой диеты можно похудеть на 3 кг.

Меню

1-й день: 1,5 л молока.
2-й день: 2 стакана простокваши.
3-й день: 6 яиц вкрутую.
4-й день: 400 г отварной говядины.
5-й день: 600 г овощей.
6-й день: 1,5 кг фруктов.

Диета 7

Эта диета рассчитана на 1 неделю, с ее помощью можно снизить вес. Меню диеты существенно разнообразит питание. Суточная калорийность каждого дня, несмотря на 5-разовое питание и обилие продуктов, не превышает 1450 ккал.

> Кисломолочный продукт «Наринэ» представляет собой выращенную на молоке культуру штамма Lactobacillus acidophilus, выведенного Л. А. Ерзинкяном (Армения). Продукт употребляют для восстановления микрофлоры, в том числе у больных раком толстой кишки.

Меню

1-й и 4-й дни

Завтрак: 160 г винегрета, 100 мл молока, 10 г сливочного масла, 25–30 г ржаного хлеба.

Второй завтрак: 100 г нежирного творога, 25–30 г ржаного хлеба.

Обед: 250 мл вегетарианского борща, 150 г овощного салата, 30 г ржаного хлеба.

Полдник: 150 г отварной рыбы, 20 г ржаного хлеба.

Ужин: 100 г любой каши, кроме манной, 100 мл молока, 20 г ржаного хлеба.

2-й и 5-й дни

Завтрак: 1 яйцо вкрутую, 130 г овощного салата, 10 г сливочного масла, 20 г ржаного хлеба.

Второй завтрак: 200 мл молока, 25 г ржаного хлеба.

Обед: 250 мл вегетарианского супа, 140 г винегрета, 100 г вареного мяса, 25 г ржаного хлеба.

Полдник: 100 г нежирного творога.

Ужин: 140 г овощного салата, 200 мл молока, 25 г ржаного хлеба.

3-й и 6-й дни

Завтрак: 135 г овощного салата, 10 г сливочного масла, 15 г сыра, 10 г меда, 20 г ржаного хлеба.

Второй завтрак: 100 мл молока, 25 г ржаного хлеба.

Обед: 250 мл вегетарианских щей, 165 г овощного салата, 100 г отварного мяса, 25 г ржаного хлеба.

Полдник: 150 г нежирного творога.

Ужин: 160 г винегрета, 200 мл чая без сахара, 10 г сливочного масла, 25 г ржаного хлеба.

7-й день

500 г творога с сахаром. Съесть в 5 приемов по 100 г.

Творожно-молочная диета

5 раз в день съедать по 60 г творога жирностью 9% и выпивать по 1 стакану молока.

Диета Клаудии Шиффер

Это диета для похудения. За 3 дня диеты можно сбросить 3–5 кг. Повторять ее можно не раньше, чем через 1–1,5 месяца. Кроме того, диета может тяжело переноситься организмом. Недостатком является то, что избыточный вес быстро возвращается. Чтобы закрепить достигнутый результат, необходимы регулярные физические нагрузки.

Меню

Утро: 1 яйцо всмятку.

Через 3 часа: 150 г обезжиренного творога, 1 стакан зеленого чая без сахара.

Еще через 3 часа: 150 г обезжиренного творога, 1 стакан зеленого чая без сахара.

До следующего утра ничего не есть. Можно пить только минеральную воду в неограниченном количестве.

Самостоятельную группу лечебно-диетических продуктов с пробиотическими свойствами составляют нативные кисломолочные формы, используемые в детском питании. В частности, это детская кисломолочная смесь «Бифилин». Этот кисломолочный продукт готовят путем заквашивания смеси «Малютка» бифидобактериями B. adolescentis. В результате в молоке происходит изменение структуры белка, что повышает его усвояемость и снижает вероятность развития аллергии.

Творожно-банановая диета

Продолжительность диеты 4 дня. Потеря веса – 3 кг.

Меню

1-й и 3-й дни

Завтрак и ужин: 120 г творога, 1 грейпфрут.

Обед: 120 г творога, 1 ломтик дыни.

2-й и 4-й дни

Завтрак: 1 банан, 1 стакан обезжиренного молока.

Обед: 1 банан, 1 вареное яйцо.

Ужин: 200 г нежирного мяса, 2 банана.

Диета манекенщиц

Это трехдневная диета. Ее следует проводить не чаще 1 раза в месяц. На время диеты следует полностью отказаться от сахара и соли. С ее помощью можно сбросить от 3 до 5 кг.

Меню

Утро: 1 яйцо всмятку.

Через 3 часа: 175 г творога, 1 стакан чая без сахара.

Через 3 часа: отварная говядина, 1 стакан чая или кофе без сахара.

Через 3 часа: 1 яйцо всмятку.

Через 3 часа: 175 г творога, 1 стакан чая.

Швейцарская диета

Создатель этой диеты – доктор Демоль. Ее рекомендуется применять летом или осенью. Продолжительность диеты – 1 неделя.

Продукты на день: 50 г нежирного творога, 200–300 г постного мяса (отварного или тушеного) или рыбы, 2 яйца, 2 стакана обезжиренного молока, 50 г сахара, 100–150 г хлеба

грубого помола, 100 г картофеля или хлебобулочных изделий, 50 г масла, овощи и фрукты в неограниченном количестве.

Йогуртовая диета

В ее основе лежит ежедневное употребление йогурта, который хорошо влияет на организм в целом и на кишечник в частности. Кроме того, йогурт является вкусным низкокалорийным продуктом, способствующим похудению.

Диета 5+

Эта диета длится 5 дней. Энергетическая ценность – 1200 ккал. Результат – снижение веса на 3 кг.

На 6-й день можно позволить себе что-нибудь вкусненькое, однако после 16.00 – ничего, кроме воды.

> Для йогуртов применяется уникальная специальная закваска: смесь болгарской палочки и термофильного стрептококка. Эти два вида бактерий, поступая в организм с йогуртом, не дают «заснуть» иммунитету. Они стимулируют выработку интерферона и макрофагов (клеток, которые захватывают и растворяют потенциально опасные для человеческого организма микробы), снижая риск развития множества болезней и превращая обычное молоко в прекрасный полезный продукт.

Меню

Завтрак: 100 г йогурта, мюсли (1 чашку измельченных фруктов и ягод (кроме винограда, бананов и инжира) смешать с 1 ст. л. любых пророщенных зерен).

Второй завтрак: 100 г йогурта, 100 мл фруктового сока.

Обед: овощное рагу из нескольких соцветий отварной цветной капусты, 1 сладкого перца, 1 моркови, 1 ст. л. горошка или молодой фасоли, 0,5 луковицы, 1 корня сельдерея и зелени петрушки. Для соуса: 1 ст. л. оливкового масла, 100 мл пахты, 1 ч. л. лимонного сока.

Полдник: сандвич (100 г куриной грудки с небольшим ломтиком хлеба с отрубями).

Ужин: фруктовый плов (50 г отварного риса смешать с 1 яблоком и 100 г любых других ягод и фруктов).

Бельгийская диета

Завтрак

Вариант 1: 1 стакан сваренной на 0,1%-ном молоке овсяной каши, 0,5 стакана йогурта.

Вариант 2: 1 стакан кукурузных хлопьев без сахара, 0,3 стакана замороженной малины, 1 ч. л. изюма, 1 киви, 1 стакан йогурта.

Вариант 3: 2 тоста из хлеба грубого помола, намазанных обезжиренным творогом и посыпанных корицей, салат из свежих овощей, заправленных обезжиренным творогом, 0,5 стакана фруктового йогурта.

Вариант 4: 1 стакан отварной гречневой крупы, 1 стакан обезжиренного молока, 1 яблоко, 1 стакан йогурта.

Вариант 5: салат из свежих овощей, заправленный обезжиренным йогуртом, 0,5 грейпфрута, 1 тост из хлеба грубого помола.

Обед

Вариант 1: 200 г отварной трески, 2 средних клубня картофеля, салат из листьев салата, заправленный 1 ст. л. оливкового масла и лимонным соком, 1 яблоко.

Вариант 2: 200 г грудки цыпленка без кожи, запеченной на гриле, 150 г отварного коричневого риса, салат из помидоров, заправленный 2 ч. л. оливкового масла, 0,5 грейпфрута.

Вариант 3: 250 г филе индейки без кожи, запеченного в духовке без масла, 150 г макарон, салат из огурцов, заправленный 2 ч. л. оливкового масла, 1 банан.

Вариант 4: 400 г креветок, 1 вареное яйцо, 1 ч. л. легкого майонеза, 150 г коричневого риса, 1 яблоко.

Вариант 5: 100 г лосося, жаренного на оливковом масле, 2 запеченные картофелины, салат из огурцов без масла, 1 груша.

Ужин

Вариант 1: небольшая тарелка вегетарианского супа (вместо сметаны добавить натуральный йогурт), 1 чашка отварной брокколли, 100 г обезжиренного творога, 0,5 грейпфрута.

Вариант 2: 2 средних клубня картофеля, запеченных в духовке, салат из огурцов и помидоров, заправленный обезжиренным йогуртом, 0,5 ломтика черного хлеба, 1 кружок ананаса.

Вариант 3: 150 г отварного коричневого риса, 1 стакан кукурузы, тушенной в воде без масла, 1 помидор, 0,5 ломтика хлеба из муки грубого помола, 0,5 стакана замороженной клубники, 1 стакан йогурта.

Вариант 4: 100 г гречневой каши, 1 стакан йогурта, 1 стакан обезжиренного молока, 1 ст. л. изюма.

Вариант 5: 100 г макарон без масла, 1 ч. л. кетчупа, салат из огурцов, залитый обезжиренным йогуртом, 0,5 грейпфрута.

Йогуртовая диета по методу Зейка

Это диета, основным компонентом которой является йогурт, впервые была придумана 70 лет назад немецким врачом Зейком. В то время он открыл в Швейцарии элитный санаторий, где богатые клиенты могли отдохнуть, подлечиться и сбросить избыточный вес. Пребывание в санатории стоило очень дорого, но все клиенты были довольны результатом.

Диета рассчитана на 10 дней. Потеря веса – 5–6 кг.

Основной пищей является натуральный йогурт. Его необходимо съедать по 500 г в день на завтрак, обед, полдник и ужин или ежедневно выпивать по 0,5 л жидкого йогурта.

Перед каждым приемом йогурта следует выпивать несколько глотков теплого чая.

Ужин должен быть не позднее чем за 3,5–4 ч до сна.

В качестве питья в эти дни можно использовать несладкий черный и зеленый чай, минеральную воду, соки. Из соков рекомендуется прежде всего гранатовый, апельсиновый, грейпфрутовый, вишневый и яблочный. Пить соки следует в перерывах между приемами пищи.

Самым полезным при йогуртовой диете является гранатовый сок. Но его необходимо разбавлять холодной кипяченой водой в пропорции 1 : 2, потому что сок содержит слишком много кислоты и может повредить зубную эмаль и слизистую желудка.

Общий объем жидкости во время диеты должен составлять 2 л в день, при этом не менее половины должно приходиться на соки.

Наряду с йогуртом можно есть свежие фрукты – до 300 г в день. Нельзя употреблять в пищу дыни, груши, арбузы и виноград, т. к. в них слишком много сахара. Рекомендуются яблоки и цитрусовые. Особенно полезны фруктовые салаты, заправленные йогуртом.

Эта диета также допускает употребление в пищу мяса: телятины, индейки, мяса кролика, курицы и постной говядины. Небольшой кусочек мяса (до 100 г) рекомендуется съедать на обед. В качестве гарнира можно приготовить 150 г салата без заправки из помидоров и огурцов. Свежую зелень – укроп, петрушку, сельдерей и кинзу – можно употреблять в неограниченном количестве.

Эта йогуртовая диета хорошо сбалансирована. Кроме того, она вкусна и позволяет, помимо йогурта, включать в рацион много других продуктов: отварное мясо, овощи, ягоды или сухофрукты.

Основным правилом является употребление только тех

продуктов, которые разрешены. Ниже описано примерное меню на 1 день. По нему можно составить меню на 10 дней.

Более длительная диета приведет к чрезмерному похудению, что может пагубно отразиться на здоровье. Лучше вновь обратиться к йогуртовой диете через несколько месяцев.

> Йогурты смягчают некоторые проявления аллергии. Они оздоравливают весь организм, облегчают жизнь людей с заболеваниями печени, поджелудочной железы и тем, у кого обычное молоко вызывает расстройство желудка.

Меню

Завтрак: 0,5 стакана теплого несладкого чая, йогуртовое желе с малиной, 0,5 стакана разбавленного гранатового сока.

Обед: 1 стакан теплого чая, суп из йогурта, огурцов, вина, оливкового масла и измельченной зелени, 100 г отварного мяса с салатом из огурцов и помидоров, заправленного зеленью, йогурт, 0,5 стакана разбавленного гранатового сока.

Полдник: помидоры с йогуртом (в него можно добавить горчицу, подсолить и слегка взбить), минеральная вода.

Ужин: 1 стакан теплого чая, 200 г стручковой фасоли с йогуртом, 1 стакан разбавленного гранатового сока.

В перерывах между приемами пищи разрешается пить фруктовые и овощные соки.

Йогуртовый день

Перед каждым приемом пищи следует выпивать 200 мл газированной воды.

Меню

Завтрак: 1 сливочный йогурт жирностью 2–3%, 1 печеное яблоко (вместо яблока можно съесть 100 г бананов, абрикосов, дыни или некислой груши), 0,5 стакана чая с медом.

Обед: 100 г манной каши, 200 г нежирного творога, 1 стакан йогурта или молока, 1 молочное мороженое (100 г).

Ужин: 1 вареное яйцо, 50 г батона, 100 г салата, 100 г творожных оладьев, 200 мл ряженки.

Поздний ужин: 100–150 г фруктов (яблоко, банан, абрикос, дыня, некислая груша), 100 г несладкого йогурта.

Лечебная диета

Назначение диеты – очищение организма от токсинов,

стимуляция работы кишечника, витаминизация, снижение веса, стабилизация уровня сахара в крови.

Диета длится 1 неделю. В течение этого времени нужно выпивать не менее 2 л жидкости в день. На ночь пить 1 стакан йогурта.

> Настоящим диетическим продуктом считается «живой» натуральный йогурт, который не содержит сахара.

Рекомендуемые продукты:

– йогурт, нежирное молоко, творог, сыр;

– постное мясо, птица, рыба;

– любые овощи и фрукты, овсяная каша;

– хлеб зерновой и из муки грубого помола, растительное масло (кукурузное, оливковое, подсолнечное);

– заменители сахара.

Запрещенные продукты:

– жирное мясо и мясопродукты, копчености;

– белый хлеб и кондитерские изделия;

– макаронные изделия и каши (кроме овсяной);

– жирное цельное молоко, творог, йогурты с добавками;

– сахар и сласти;

– алкоголь.

Меню

1-й день

Завтрак: половина грейпфрута, посыпанная корицей, 1 ломтик сыра, 1 ржаной хлебец, чай с заменителем сахара.

Обед: суп-пюре из овощей, 100 г отварной куриной грудки, 150 г салата из пророщенной пшеницы и моркови, заправленного кукурузным маслом с семечками кунжута, 1 стакан сливового сока.

Полдник: 1 стакан натурального йогурта с 1 ч. л. меда, 70 г взбитого фруктового крема.

Ужин: овсяная каша, сваренная на обезжиренном молоке, с сушеными или свежими фруктами, 1 стакан йогурта.

2-й день

Завтрак: фруктовый крем из киви, банана и малины с натуральным йогуртом, 1 булочка из муки грубого помола.

Обед: легкий говяжий бульон с крекером, салат из авокадо, помидора, огурца, листьев салата с лимонным соком и оливковым маслом, фаршированный овощами болгарский перец, 1 персик.

Полдник: 1 стакан травяного чая, 1 ржаной хлебец.

Ужин: 100 г рыбной запеканки, 100 г отварного картофеля в

мундире, 100 г отварных кабачков с оливковым маслом, 1 ржаной хлебец, чай с заменителем сахара.

3-й день

Завтрак: 100 г клубники с заменителем сахара, 2 хлебца с отрубями, 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока.

Обед: куриный бульон с ржаным хлебцем, 2–3 клубня отварного картофеля, фаршированных тунцом, творогом и сладкой кукурузой, 2 помидора, 5–6 слив.

Полдник: свежее фруктовое пюре с натуральным йогуртом.

Ужин: 100 г отварного мяса курицы, 50 г отварного коричневого риса, салат из свежих овощей, 1 стакан теплого молока.

> Чтобы отличить «живые» йогурты от других, надо проверить надпись на этикетке. Там должно быть написано: «Содержит «живую» культуру» или «Содержит не менее 10 млн полезных молочнокислых микроорганизмов».

4-й день

Завтрак: 30 г мюсли с обезжиренным молоком, 1 свежий фрукт, 1 чашка кофе с заменителем сахара.

Обед: суп-пюре из спаржи, 1 куриная котлета, салат из капусты и свежего огурца с растительным маслом и лимонным соком, 1 стакан яблочного сока.

Полдник: 50 г брынзы со свежим фруктовым салатом.

Ужин: кукурузная каша с медом и семенами кунжута, 1 ломтик сыра, 1 стакан йогурта.

5-й день

Завтрак: салат из 1 груши, 1 яблока и 1 банана, заправленный йогуртом, 1 хлебец с отрубями, 1 стакан кофе с молоком.

Обед: овощное рагу из кабачков, цветной капусты и помидоров с зеленью петрушки, 1 булочка из муки грубого помола, клубника с обезжиренным молоком.

Полдник: сандвич из цельнозернового хлеба с салатом и кусочками авокадо, 1 стакан апельсинового сока.

Ужин: 2–3 печеных яблока с натуральным йогуртом, 1 ломтик брынзы, 1 ржаной хлебец, 1 стакан чая с заменителем сахара.

> Кисломолочный продукт «Бифилюкс» улучшает микрофлору кишечника и биохимические показатели крови.

6-й день

Завтрак: 1 тост с запеченными помидорами и брынзой, посыпанный сельдереем или петрушкой, 1 стакан чая с медом.

Обед: рыбный суп с овощами, 1 ржаной хлебец, 100 г тушеной говяжьей печени с гарниром из отварной свеклы, 1 стакан томатного сока.

Полдник: мюсли без сахара с нежирным натуральным йогуртом.

Ужин: 150 г тушеной печени, 2 отварных картофелины, 2 помидора, 1 стакан томатного сока.

Примерное меню 7-го дня

Завтрак: 50 г постного окорока, 1 помидор, 100 г ананаса, 1 булочка из муки грубого помола, 1 стакан теплого молока.

Обед: вегетарианский овощной суп с обезжиренной сметаной, 1 булочка из муки грубого помола, 100 г тушеной рыбы с гарниром из отварной фасоли и листьев салата, 2 яблока.

Полдник: 1 стакан фруктового йогурта с 1 ржаным хлебцем.

Ужин: 150 г отварного лосося, 150 г салата из свежей капусты и оливок с лимонным соком, 1 булочка из муки грубого помола, 1 киви, 1 стакан чая с заменителем сахара.

Сырная диета

Такой диеты лучше всего придерживаться летом, поскольку сыр богат витаминами и необходимыми белками, при этом он питателен и полезен. В состав сыра входит до 27% белка, до 50% жира (в сухом веществе) и от 400 до 700 мг минеральных солей кальция и фосфора.

Белок сыра является источником незаменимых аминокислот, в том числе и дефицитных, являющихся основным строительным материалом организма. Белок сыра по содержанию аминокислот подобен белкам тканей и органов человека, что очень полезно для организма. Кроме того, он обладает способностью обогащать аминокислотный состав белков другой пищи.

С помощью сырной диеты можно легко и быстро похудеть.

Сырно-колбасная диета

Продолжительность диеты 10 дней. Результат – снижение веса примерно на 10 кг. Прежде чем следовать этой диете, необходимо посоветоваться с врачом.

Меню

8.00: 1 стакан кофе без сахара или с заменителем сахара.
10.00: 1 вареное яйцо.
12.00: 200 г нежирной колбасы.
14.00: 100 г нежирного сыра (10–12%-ного).
16.00: 250 г обезжиренного творога.
18.00: 1 стакан нежирного кефира.

> В Швейцарии есть обычай: в день рождения ребенка делают большой сыр, на котором пишут дату и имя новорожденного. Этот сыр выставляют на стол в торжественные дни на протяжении всей жизни этого человека. После его смерти сыр переходит по наследству детям.

Вегетарианская диета

Ее продолжительность – 2 недели. Результат – снижение веса на 3 кг. Во время диеты необходимо следить, чтобы дневная доза кефира не превышала 250 мл. Воду можно употреблять в неограниченном количестве, если нет склонности к отекам. Лучше всего для этого подходит негазированная минеральная вода.

Кроме того, 1 раз в день можно выпить бокал сухого вина или шампанского. Мужчины должны каждый день съедать 2 ломтика хлеба с отрубями, намазанных маргарином, и несколько клубней картофеля, сваренного в мундире, а также выпивать 1 стакан светлого или темного пива.

Меню

Завтрак: 25 г любых неподслащенных злаковых хлопьев, 100 г фруктового салата, 1 маленькая плитка шоколада.

Обед: 100 г салата, 3 вареных клубня картофеля в мундире, 1 ломтик сыра эдам, 250 мл кефира (или 100 г макаронных изделий из муки грубого помола, 2 консервированных помидора, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени, 50 г вареных креветок, 3 ломтика консервированных персиков, 100 г домашнего сыра, 250 мл кефира).

Полдник: 1 яблоко.

Ужин: 100 г отварных овощей, 125 г рыбы, запеченной в фольге с луком (или 125 г фасоли, 1 тост из хлеба с отрубями, или 100 г макаронных изделий из муки грубого помола, 100 г консервированного тунца, 3 консервированных помидора, 1 зубчик чеснока, зелень, или 200 г тушеной цветной капусты с сырным соусом, 250 г низкокалорийного сыра).

Трехдневная диета

Продолжительность диеты – 3 дня.

> В древние времена очень славился греческий сыр демос, который в I в. н. э. вывозили даже в Рим. Позже у римлян появились собственные сорта сыра, например лунный. Некоторые римляне, описывая даму своего сердца, сравнивали ее со вкусом этого сыра.

Меню

1-й день

Завтрак: 200 мл кефира, 200 г злаковых грубого помола с соевым молоком.

Обед: 170 г свежих овощей, 100 г вареной фасоли.

Ужин: 150 г сыра, 100 г жареных грибов, 100 г стручкового гороха, 400 г вареного риса, 2 пирожка с рисом, 200 мл кефира.

2-й день

Завтрак: 2 блинчика со свежей клубникой.

Обед: 200 г тушеных овощей, 1 вареная кукуруза, 100 г фруктового салата.

Ужин: 2 ломтика пиццы с сыром, 100 г овощного салата, 2

сливы, 200 мл кефира.

3-й день

Завтрак: 2 ломтика низкокалорийного хлеба, 200 мл сырного крема.

Обед: 200 г тушеных овощей, 1 ломтик ржаного хлеба.

Ужин: 100 г сыра, 2 больших болгарских перца, фаршированных рисом и кукурузой, 100 г вареной брокколи, 200 мл кефира, 200 г клубники.

Недельная диета

Диета рассчитана на 1 неделю. Результат – снижение веса на 4–5 кг. Меню все 7 дней не меняется.

Меню

Завтрак: 1 ломтик хлеба с отрубями, 1 ломтик твердого сыра, 200 мл обезжиренного кефира без сахара, 1 помидор или огурец.

Обед: 300 г овощного салата, 1 яблоко или апельсин, 1 ломтик хлеба с отрубями, 1 ломтик твердого сыра.

Ужин: 200 мл обезжиренного кефира без сахара.

Легкая диета

Диета рассчитана на 3 дня.

Меню

1-й день

Завтрак: 1 киви, 100 г клубники, 100 г винограда, 1 кекс, 200 мл простокваши или варенца.

Обед: 100 г овощного салата с тунцом, 1 ломтик твердого сыра.

Полдник: 1 яблоко, 1 крекер.

Ужин: 2 запеченных клубня картофеля, 100 г приправы из перца и йогурта с луком, 100 г салата со шпинатом, 150 г консервированной кукурузы, 200 мл простокваши или йогурта.

> Первый записанный рецепт приготовления сыра был обнаружен в Англии в поваренной книге 1390 г., принадлежавшей шеф-повару короля Ричарда II.

2-й день

Завтрак: 100 г хлопьев с йогуртом, 1 апельсин.

Обед: 250 мл овощного супа, 1 грудка индейки без кожи, 1 помидор, 1 стебель сельдерея, 200 мл кефира.

Полдник: 2 моркови, 1 крекер.

Ужин: 200 г риса с овощами, 2 ломтика сыра, 200 мл простокваши или варенца, 2 крекера.

3-й день

Завтрак: 100 г хлопьев, 200 мл обезжиренного молока или кефира, 2 ломтика сыра, 1 банан.

Обед: 250 мл супа из шпината, 100 г пасты с оливками, 100 г салата из огурцов и капусты с оливковым маслом, 1 крекер.

Полдник: 100 г салата из огурцов, 200 мл обезжиренного кефира.

Ужин: 200 г филе рыбы, 3 отварных клубня картофеля, 200 мл кефира или йогурта.

Сбалансированная диета

Меню

1-й день

В течение всего дня: 1,5 л кефира, 500 г фруктов, 200 г сыра.

2-й день

Завтрак: 200 мл кефира, 100 г жирного творога, 100 г гречневой каши, 1 мороженое.

Обед: 200 г отварного мяса, 100 г жареных грибов, 100 г отварного риса, 100 овощного салата с растительным маслом, 200 мл кефира.

Полдник: 1 яблоко.

Ужин: 150 г жареной рыбы, 200 г цветной тушеной капусты, 1 ломтик сыра, 200 мл кефира.

> На этикетках, прикрепленных к сырным кругам и головкам, обычно указывается жирность сыра в процентах, например 40%, 50% и т. д. Они говорят о проценте содержания жира в сухом веществе сыра. Так, если указано, что жирность швейцарского сыра 50%, это значит, что в 100 г сыра содержится 32,5 г жира, т. к. в сыре данного сорта на 100 г веса обычно приходится 65 г сухого вещества, 50% которого и составит 32,5 г.

3-й день

Завтрак: 200 мл кефира, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1

ломтик сыра, 100 г овсяной каши, 100 г вареной рыбы.

Обед: 200 г бифштекса, 100 г фасоли с орехами, 1 ломтик сыра, 200 г тушеной капусты, 200 мл кефира.

Полдник: 75 г йогурта с биодобавками.

Ужин: 3 ломтика жареной свинины, 100 г овощного салата, 200 г творожной запеканки с вареньем, 200 мл кефира.

4-й день

Завтрак: 2 сырника, 1 грейпфрут, 150 г мюсли, 2 куриные грудки, 200 мл чая без сахара.

Обед: 2 говяжьи котлеты с соевым соусом, 200 г овощного салата, 100 г гречневой каши с шампиньонами, 2 блинчика с творогом, 200 мл кефира.

Полдник: 200 мл молока.

Ужин: 200 г жареной телятины с зеленым горошком, 2 ломтика сыра, 1 помидор, 200 мл кефира.

Яично-медовая диета

Продолжительность диеты 3 дня. Результат – снижение веса на 2–2,5 кг.

1-й день

Завтрак: 2 яичных желтка, взбитые миксером с 1 ч. л. меда, 1 стакан чая с лимоном или кофе.

Обед: 90 г сыра, 1 стакан чая или кофе с 1 ч. л. меда.

Ужин: 1 чашка бульона, 1 ломтик черного хлеба, 1 яблоко, груша или апельсин.

На ночь: 1 стакан чая с лимоном.

2-й день

Завтрак: 1 яйцо, взбитое с медом, 1 стакан кофе или чая с лимоном.

Обед: 1 яйцо, взбитое с медом, 100 г творога, 1 стакан чая с лимоном или кофе.

Ужин: 150 г рыбы или мяса птицы, 100 г салата, 1 стакан чая с лимоном.

3-й день

Завтрак: 1 яйцо, взбитое с медом, 1 яблоко, 1 стакан чая с лимоном.

Обед: 50 г сыра, 1 ломтик ржаного хлеба, 200 г салата, заправленного лимоном.

Ужин: 300 г отварных некрахмалистых овощей, 1 яйцо, 1 чашка чая с 1 ч. л. меда.

Во время диеты каждый день необходимо съедать 0,5 лимона в любом виде (в виде сока, с чаем, в яично-медовой смеси и т. д.).

Большая диета

Сущность этой диеты заключается в том, что каждый день в день разрешается съедать не более 1500 калорий. Название диеты связано с большим списком продуктов, из которых можно составить меню на месяц по своему вкусу.

> Сыр нарезают тонкими ломтиками не раньше, чем за 1 ч до того, как подать его к столу. Если нарезанные ломтики сыра будут долго лежать, они высохнут и потеряют вкус и аромат.

Рекомендуемые продукты:

– хлебобулочные изделия – 150 г (ежедневно что-то одно на выбор: 3 небольших булочки по 40 г, 6 ломтиков белого батона, 3 ломтика белого или черного хлеба, 3 сдобные булочки по 60 г, 60 г белого хлеба грубого помола, 3 небольших рогалика по 50 г, 6 сухариков (90 г), 9 штук печенья (90 г), 4 пряника);

– крупы (все виды, включая рис) или макароны – 40 г сухих или 120 г отварных (одно блюдо на выбор: 2 ст. л. без верха сухой крупы, гороха, фасоли или макарон, 4 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. с верхом готовой каши или отварных макарон, 1 маленькая булочка либо 1 кусочек хлеба, 2 средних клубня картофеля или 4 ст. л. муки без верха);

– картофель (сырой или отварной) – 150 г, или 2,5 средних клубня картофеля, или 2 ст. л. с верхом картофельного пюре;

– овощи группы А – 200 г (2 пучка молодой свеклы с ботвой, 2 больших цикория, 0,25 небольшого кабачка, 1 небольшая головка цветной капусты, 1 средняя головка кольраби, 2 средних огурца, 3 больших стручка сладкого перца, 2 средних помидора, 1 стебель лука-порея, 2 стебля ревеня, 1 большой пучок редиса, зеленый салат, щавель, стручковая фасоль, шпинат);

– овощи группы Б – 200 г (брюссельская капуста, 2 свеклы, репчатый лук, 4 ст. л. тертого хрена, тыква, стручковая фасоль, зеленый горошек, капуста, 4 средних моркови или 4 ложки отварной, петрушка, сельдерей);

– фрукты, ягоды – 250 г (крыжовник, арбуз, дыня, 2 больших банана, 2 больших персика, 2 лимона, 2 стакана черники, черешни или вишни, 2 средних яблока или груши, 0,5 стакана ежевики или малины, 6 абрикосов, 1,5 стакана смородины, 1 большой апельсин, 1,5 стакана земляники или клубники, 5 больших слив, 25 вишен, 2,5 стакана винограда или клюквы);

– молочные и кисломолочные напитки – 500 мл или 2 стакана (молоко, простокваша, йогурт, кефир, пахта);

– твердые кисломолочные продукты (что-то одно на выбор: 10 г сливочного масла, 60 г твердого сыра или 60 г плавленого, 100 г творога или нежирного клинкового сыра;

– мясные продукты и рыба – 80–120 г (говядина (100 г), телятина (100 г), нежирная свинина (120 г), мясо курицы (100 г), мясо индейки или цыпленка (100 г), нежирная ветчина или рулет (80 г), сосиски или сардельки, запеченное мясо (80 г), нежирное отварное мясо (80 г), печень (100 г), почки (100 г), сердце (100 г), язык (100 г), сельдь (120 г), карп или отварная рыба (100 г), лещ (120 г), камбала (120 г), плотва (100 г), судак (120 г), щука (120 г), филе трески или морского окуня (120 г).

В дневном рационе 50 г мяса можно заменить 2 яйцами, 50 г творога – 1 стаканом молока, простокваши, кефира или йогурта.

В течение дня можно съесть 3 ч. л. сахара или 15 г меда, джема, варенья.

Овощные, а также мясные и рыбные блюда можно заправлять кефиром или соусами на его основе.

Диеты на основе простокваши, ряженки и других кисломолочных продуктов

Это очень легкие диеты, очень эффективные для похудения. Диеты можно время от времени смягчать, дополняя меню медом, шоколадом, сухофруктами, вареньем и орехами в умеренных количествах. При этом мед должен быть настоящим, шоколад – горьким, варенье – приготовленным из отборных и спелых фруктов и ягод.

Диета 1

Меню

Завтрак: 100 г свежего обезжиренного творога, 250 мл простокваши.

Обед: 100 г свежего обезжиренного творога с медом, 1–2 ч. л. пшеничных отрубей, 250 мл простокваши.

Полдник: 100 г свежего обезжиренного творога, 250 мл отвара шиповника.

Ужин: 100 г свежего обезжиренного творога с клубникой, 1–2 ч. л. пшеничных отрубей, 250 мл простокваши.

> Сметана становится жидкой в результате раннего охлаждения сливок или нарушения режима созревания сметаны.

Диета 2

Меню

Завтрак: 100 г творога жирностью 9%, 100 мл ряженки.

Второй завтрак: 100 г творога жирностью 9%, 100 мл ряженки.

Обед: 100 г творога жирностью 9%, 100 мл ряженки.

Полдник: 100 г творога жирностью 9%, 100 мл ряженки.

Ужин: 100 г творога жирностью 9%, 100 мл ряженки.

Диета 3

Меню

Завтрак: 60 г творога жирностью 9%, 200 мл молока.

2-й завтрак: 60 г творога жирностью 9%, 200 мл простокваши.

Обед: 60 г творога жирностью 9%, 200 мл простокваши.
Полдник: 60 г творога жирностью 9%, 200 мл молока.
Ужин: 60 г творога жирностью 9%, 200 мл простокваши.

Диета 4

Во время диеты допустимо съедать 125 г черного шоколада в неделю, а также сухофрукты – курагу и чернослив (несколько штук в неделю). Утром, прежде чем встать с постели, рекомендуется выпить 0,5 л воды.

Меню

Завтрак: 200 мл молока, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. какао, 1 апельсин.

Обед: 200 г нежирной рыбы, 200 г овощей, 100 мл простокваши.

Полдник: 250 мл простокваши, 1 ч. л. меда.

Ужин: 250 мл овощного супа.

На ночь: 200 мл йогурта, 1 ч. л. меда.

Диета 5

Меню

1-й день

Завтрак: 100 г отварного филе морского окуня, 130 г моркови, 30 г сухарей, 200 мл простокваши.

Обед: 200 г отварного филе морского окуня, 200 г салата из свежей капусты, 200 мл простокваши.

Ужин: 200 г отварного филе морского окуня, 100 г салата из вареной свеклы с морковью, 1 ломтик ржаного хлеба, 200 мл простокваши.

> Если сыр неправильно хранить, он портится, высыхает, растрескивается и плесневеет, теряя вкус и аромат. Его надо хранить целым куском, завернув во влажную белую полотняную салфетку, и держать отдельно от других продуктов при температуре не выше 10–15°С. Салфетку следует полоскать в свежей воде не реже 1–2 раз в сутки.

2-й день

Завтрак: 100 г отварной трески, 1 крекер, 200 мл простокваши.

Обед: 250 мл рыбного супа, 100 г отварной трески, 1 ломтик ржаного хлеба, 200 мл простокваши.

Ужин: 200 г отварной трески, 3 вареных картофелины, 2 яблока, 200 мл простокваши.

3-й день

Завтрак: 150 г отварного леща, 3 сухаря, 200 мл простокваши.

Обед: 250 мл рыбного супа, 150 г отварного леща, 1 ломтик ржаного хлеба, 250 мл простокваши.

Ужин: 200 г отварного леща, 3 вареных свеклы, 2 яблока, 200 мл простокваши.

Диета 6

Продолжительность диеты – 1 неделя. Потом необходимо сделать перерыв хотя бы на 1 месяц. Результат – снижение веса приблизительно на 10 кг.

Меню

Завтрак: каша гречневая – 200 г, кефир жирностью 1% – 200 мл.

Обед: каша гречневая – 200 г, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: 1 яблоко.

Ужин: каша гречневая – 200 г, кефир жирностью 1% – 200 мл.

Диета 7

Диета рассчитана на 15 дней. Результат – снижение веса на 8–10 кг. Во время диеты нельзя употреблять мясо, яйца, картофель, специи, томаты, шоколад, кофе. Иногда можно есть рыбу.

К рекомендуемым продуктам относятся: чечевица, брокколи, овес, ячмень, простокваша. В промежутках между приемами пищи можно есть овощи.

> Кефир делает вкус блюд более нежным и усиливает их питательные свойства.

Меню

Завтрак: 100 г овсяной каши, 200 мл простокваши.

Обед: 250 мл овощного супа, 200 г овощного салата, 200 мл простокваши.

Ужин: 100 г отварного риса, 200 г зеленого салата, 200 г

отварной рыбы, 200 мл простокваши.

Для закрепления результата диету можно повторить через 2 месяца.

Диета 8

Продолжительность диеты – 3 недели. Результат – снижение веса на 5 кг и более.

Меню

Завтрак

Вариант 1: 2 ломтика хлеба с отрубями, 100 г салата-латука, 1 помидор, 50 г тунца в собственном соку, 100 мл йогурта.

Вариант 2: 25 г неподслащенных хлопьев с молоком, 1 тост из хлеба с отрубями, 50 г мармелада, 1 небольшой банан, 100 мл простокваши.

Вариант 3: 1 тост, 50 г сардин в собственном соку, 100 мл простокваши.

Вариант 4: 50 г консервированных грибов, 1 яйцо всмятку, 1 ломтик нежирного бекона, 1 хрустящий хлебец, 100 мл кефира.

Обед

Вариант 1: 100 г морепродуктов (креветки, крабы, моллюски), 250 г смешанного салата, заправленного лимонным соком.

Вариант 2: 90 г консервированного лосося, 250 г смешанного салата, 1 маленькая булочка, 100 мл простокваши.

Вариант 3: 1 тост, 1 рыбная котлета, 250 г салата из зеленых овощей, 100 мл ряженки.

Вариант 4: 2 ломтика хлеба с отрубями, 100 г салата из зеленых овощей, 2 консервированные сардины, 1 рыбная палочка, 50 г крабового паштета, 1 апельсин, 100 мл йогурта.

Ужин

Вариант 1: 150 г копченого окорока, 120 г спагетти с томатным соусом, 200 г консервированного сельдерея, 100 мл простокваши.

Вариант 2: 1 рыбная котлета, 50 г зеленого горошка, 75 г чипсов, 200 г смешанного салата, 100 мл простокваши.

Вариант 3: 250 г курицы гриль без кожи, 50 г тушеной зеленой фасоли, 3 запеченных помидора, 50 г консервированных грибов, 250 г зеленого салата, 200 мл диетического йогурта.

Вариант 4: 75 г нежирного жареного мяса, 2 клубня картофеля в мундире, 250 г тушеной капусты, 100 г консервированного сельдерея.

Вариант 5: 150 г нежирной жареной рыбы, 100 г тушеных кабачков, 100 г тушеной брокколи, 1 ломтик лимона, 100 мл

ряженки.

Спиртное и закуски:

– сухое вино – 1 бокал или аперитив – 2 рюмки;
– булочка с салатом;
– маленький батончик «Марс»;
– 2 сухих бисквита.

Выделение сыворотки в кисломолочном продукте происходит при низком содержании сухих веществ или при переквашивании продукта.

Диета 9

Эта диета очень жесткая, хотя и разнообразная.

Меню

1-й день:
– овощи (любые) – 500 г;
– простокваша – 100 мл.

2-й день:
– мясо отварное – 100 г;
– простокваша – 100 мл.

3-й день:
– яйца вкрутую – 6 шт.;
– простокваша – 100 мл.

4-й день:
– говядина отварная – 400 г;
– простокваша – 100 мл.

5-й день:
– рыба отварная – 400 г;
– простокваша – 100 мл.

6-й день:
– фрукты (любые) – 1 кг;
– простокваша – 100 мл.

7-й день:
– фрукты (любые) – 1 кг;
– простокваша – 100 мл.

Творог получается грубым и сухим, если отваривание велось при повышенной температуре. Похожая консистенция также получается при высокой температуре прессования и хранения творога.

Диета 10

Продолжительность диеты – 1 неделя. Результат – снижение веса на 5 кг.

Меню

1-й день:

– суп овощной из белокочанной капусты – 250 мл;
– фрукты (любые) – 100 г;
– простокваша – 200 мл;
– сок клюквенный – 200 мл.

2-й день:

– овощи (любые, кроме бобов, горошка и кукурузы) – 100 г;
– зелень листовая – 100 г.

3-й день:

– суп овощной – 250 мл;
– овощи (любые) – 100 г;
– фрукты (любые) – 100 г;
– простокваша – 200 мл.

4-й день:

– суп овощной – 250 мл;
– фрукты (любые) – 100 г;
– овощи (любые) – 100 г;
– бананы – 3 шт.;
– простокваша – 200 мл.

5-й день:

– говядина постная – 300–800 г;
– помидоры – 3 шт.;
– простокваша – 250 мл.

6-й день:

– говядина постная – 100 г;
– овощи тушеные – 100 г.

7-й день:

– рис коричневый отварной – 150 г;
– суп овощной – 250 мл;
– овощи (любые) – 200 г;
– простокваша – 400 мл.

Лучше всего в домашних условиях сохраняются сыры типа швейцарского. Мягкие сыры не рекомендуется держать дома дольше 1–2 дней. Надежнее всего хранить сыр в холодильнике.

Диета 11

Меню

1-й день

Завтрак: 1 стакан молока, 1 небольшой гренок.

Обед: 150 г риса, 100 г салата из сырых овощей.

Ужин: 100 г отварного мяса, 150 г салата из сырых овощей, 1 стакан яблочного сока.

2-й день

Завтрак: 100 г обезжиренного творога, 1 стакан несладкого чая или черного кофе.

Обед: 150 г отварного мяса, 100 г риса.

Ужин: 200 г салата из свежих помидоров и репчатого лука, заправленного небольшим количеством растительного масла, 1 стакан томатного сока.

В сметане появляются комки вследствие недостаточного пере мешивания в процессе сквашивания и охлаждения.

3-й день

Завтрак: 100 г отварного мяса, 1 стакан несладкого чая.

Обед: 150 г отварной рыбы, 150 г салата из квашеной капусты с репчатым луком и зеленым горошком, 100 мл ряженки.

Ужин: 150 г риса, 1 яблоко, 1 стакан яблочного сока.

4-й день

Завтрак: 100 г отварной постной свинины, 1 стакан несладкого чая или черного кофе.

Обед: 1 тарелка овощного супа на нежирном мясном бульоне, 1 небольшой ломтик черного хлеба.

Ужин: 100 г отварного мяса, 150 г риса, 1 стакан яблочного сока.

5-й день

Завтрак: 1 стакан молока, 1 гренок.

Обед: 150 г отварной рыбы, 2 вареных клубня картофеля, 100 г салата из свежей тертой моркови с небольшим количеством майонеза.

Ужин: 100 г отварной нежирной баранины, 150 г салата из свежих овощей.

6-й день

Завтрак: 1 яйцо всмятку, 1 стакан простокваши, 2 пресных печенья.

Обед: 100 г риса, 100 г отварного мяса.

Ужин: 200 г отварной рыбы, 100 г салата из яблок, слив, груш, апельсинов, 1 стакан йогурта.

7-й день

Завтрак: 100 г диетических сосисок, 1 гренок, 1 стакан несладкого чая или черного кофе.

Обед: 100 г риса, 150 г салата из сырых овощей, заправленного растительным маслом, 150 мл кефира.

Ужин: 200 г отварной нежирной баранины, 100 г салата из квашеной капусты с репчатым луком и зеленым горошком, 150 мл ряженки.

Ежедневная диета

Меню

Завтрак

Вариант 1: 1 стакан овсяной каши на 0,1%-ном молоке, 0,5 стакана свежевыжатого апельсинового сока.

Вариант 2: 1 стакан кукурузных хлопьев без сахара, добавить 0,3 стакана замороженной малины, 1 ч. л. изюма, 1 киви, залить обезжиренным молоком или йогуртом.

Вариант 3: 2 тоста из хлеба грубого помола, намазанные обезжиренным творогом и посыпанные корицей, салат из свежих овощей, заправленный обезжиренным творогом, 0,5 стакана свежевыжатого апельсинового сока.

Вариант 4: 1 стакан гречневой каши, 1 стакан обезжиренного молока, 1 яблоко.

Вариант 5: салат из свежих овощей, заправленный обезжиренным йогуртом, 0,5 грейпфрута, 1 тост из хлеба грубого помола.

> Ежедневное употребление йогурта способствует быстрому восстановлению сил и удовлетворяет потребность организма в жизненно важных веществах.

Обед

Вариант 1: 200 г отварной трески, 2 среднего размера картофелины, салат из листьев, заправленный 1 ст. л. оливкового масла и лимонным соком, 1 яблоко.

Вариант 2: 200 г грудки цыпленка без кожи, запеченной на гриле, 1 стакан вареного коричневого риса, салат из помидоров, 2 ч. л. оливкового масла, 0,5 грейпфрута.

Вариант 3: 250 г филе индейки без кожи, запеченной в духовке без масла, 1стакан отварных макарон, салат из огурцов, 2

ч. л. оливкового масла, 1 банан.

Вариант 4: 400 г вареных креветок, 1 яйцо вкрутую, 1 ч. л. легкого майонеза, 1 стакан отварного коричневого риса, 1 яблоко.

Вариант 5: 100 г лосося, жаренного на 1 ч. л. оливкового масла, 2 запеченных клубня картофеля, салат из огурцов без масла, 1 груша.

Ужин

Вариант 1: 1 небольшая тарелка вегетарианского супа (вместо сметаны добавить натуральный йогурт или творог), 1 тарелка отваренной броколли, 100 г обезжиренного творога, 0,5 грейпфрута.

Вариант 2: 2 клубня картофеля среднего размера, запеченных в духовке, салат из огурцов и помидоров, заправленный обезжиренным йогуртом, 0,5 ломтика черного хлеба, 1 кружок ананаса.

Вариант 3: 1 стакан отварного коричневого риса, 1 стакан свежезамороженной кукурузы, 1 помидор, 0,5 ломтика хлеба грубого помола, 0,5 стакана замороженной клубники.

Вариант 4: 1 стакан гречневой каши, 1 стакан обезжиренного молока, 1 ст. л. изюма.

Вариант 5: 1 стакан отварных макарон, 1 ч. л. кетчупа, салат из огурцов, заправленный обезжиренным йогуртом, 0,5 грейпфрута.

Английская диета

Продолжительность диеты – 1 неделя. Результат – снижение веса на 2–3 кг. Основной принцип английской диеты: минимум калорий с утра, максимум – на ужин (до 19.00).

Меню

Завтрак

Вариант 1: 1 вареное яйцо или яичница из него, 1 ломтик подсушенного хлеба из муки грубого помола, 100 мл свежего сока.

Вариант 2: 0,3 чашки овсяной каши, 1 стакан молока, 1 ст. л. изюма, 150 мл фруктового йогурта.

Вариант 3: 2 ст. л. каши из цельного зерна, 1 стакан йогурта, 1 яблоко.

> При маркировке кисломолочных продуктов на пакет, коробку или бутылку должны наноситься время и день конечного срока реализации с учетом сроков хранения и реализации, установленных действующими правилами.

Вариант 4: 200 г фруктового салата, 150 мл йогурта или простокваши из снятого молока.

Калорийность завтрака – 200 ккал.

Второй завтрак

Вариант 1: 1 клубень картофеля, запеченный в мундире и начиненный 100 г творога, сладкий фрукт (или распаренные сухофрукты), овощной салат, заправленный 1 ч. л. подсолнечного масла, 1 апельсин, 1 яблоко или груша.

Вариант 2: вегетарианский бульон, 25 г тертой брынзы, 1 булочка из цельного зерна (50 г), 1 груша или яблоко.

Вариант 3: 2 ломтика подсушенного хлеба, 50 г отварной фасоли, 100 г свежих фруктов.

Вариант 4: омлет из овощей, сыра и 2 яиц с помидором, зеленым болгарским перцем и грибами, 1 яблоко.

Калорийность второго завтрака – 300 ккал.

Обед

Вариант 1: салат из 1 луковицы, 1 вареной свеклы, 1 моркови и листьев салата, заправленный пряным соусом (по 3 ст. л. оливкового масла и овощного бульона, по 4 ст. л. лимонного и апельсинового сока, по 1 ст. л. бальзамического уксуса и горчицы, 1 измельченная долька чеснока), 1 кусочек зернового хлеба, 1 киви.

Вариант 2: в 1 ст. л. оливкового масла обжарить 1 измельченную луковицу, 1 зубчик чеснока и 1 маленький кабачок, добавить 40 г чечевицы, 250 мл овощного бульона и 1 ч. л. лимонного сока, готовить 8 мин на среднем огне, приправить по вкусу солью и перцем. Отдельно обжарить 100 г филе лосося.

Вариант 3: салат из 50 г сыра моцарелла, 0,25 авокадо, 2 стручка сладкого перца, 1 луковицы. К салату – 1 ломтик зернового хлеба и 1 мандарин.

Вариант 4: салат из 1 небольшого огурца, 1 моркови, 40 г копченого филе индейки и нескольких листиков салата, заправленный пряным соусом. К салату – 1 ломтик зернового хлеба и 1 грейпфрут.

Калорийность обеда – 400 ккал.

> Кисломолочные продукты должны храниться в магазинах при температуре не выше 8°С, а на промышленных предприятиях – не более 18 ч.

Полдник

Вариант 1: 1 сандвич из 2 кусочков черного хлеба, проложенных сыром моцарелла и ломтиками филе индейки.

Вариант 2: 1 сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом, кусочками огурца и листьями салата.

Вариант 3: 1 сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом и копченым лососем.

Вариант 4: 1 бутерброд с сыром.

Калорийность полдника – 200 ккал.

Ужин

Вариант 1: горячее блюдо из бобов (фасоли), 100 г свежих фруктов.

Вариант 2: молочный суп из овощей, 25 г тертого обезжиренного сыра (брынзы), 1 булочка (подсушенная) из цельного зерна, 50 г распаренной кураги с сыром.

Вариант 3: 1 большой клубень картофеля, запеченный в мундире, 60 г печеных бобов (фасоли), 1 морковь, тушеная капуста, 2 стакана йогурта, в который добавлено немного измельченной кураги.

Вариант 4: 100 г куриного филе, отваренного в овощном бульоне, 40 г риса, морковь, измельченный зубчик чеснока, петрушка и приправы по вкусу.

Калорийность ужина – 500 ккал.

Клубничная диета

В 1 кг клубники содержится 300 ккал. Диета рассчитана на 1 неделю. Результат – снижение веса на 2 кг.

> Кисломолочные продукты должны быть реализованы в течение текущих или следующих суток до окончания срока хранения.

Меню

1-й день

Завтрак: 100 г клубники, 1 яблоко, 1 небольшой банан, 200 мл фруктового йогурта, 1 ч. л. меда.

Второй завтрак: 100 г клубники, 200 мл молока, 1 ч. л. меда, 200 мл ряженки.

Обед: 100 г клубники, 100 г спаржи, 200 г мяса индейки, 1 огурец, 200 мл простокваши.

Полдник: 200 мл клубничного йогурта, 100 г кукурузных хлопьев.

Ужин: 3 отварных клубня картофеля, 100 г клубники, 100 г нежирного творога, 200 мл кефира.

2-й день

Завтрак: 1 ломтик хлеба, 100 г творога, 100 г клубники, 200 мл простокваши.

Второй завтрак: 200 мл ананасового сока, 100 г творога, 100 г клубники, 200 мл йогурта.

Обед: 2 блинчика с клубникой.

Полдник: 100 г клубничного пюре, 1 ч. л. меда, 200 мл йогурта.

Ужин: 100 г салата из помидоров с болгарским перцем, 100 г кочанного салата, 200 мл простокваши.

3-й день

Завтрак: 100 г клубники, 1 банан, 100 г мюсли, 200 мл йогурта.

> Соевые сырки, простокваша и кефир по своей питательной ценности близки к аналогичным продуктам из коровьего молока.

Второй завтрак: 250 мл простокваши, 100 г клубники.

Обед: 200 г дыни, 100 г клубники, 1 ломтик окорока, 200 мл простокваши.

Полдник: 200 мл апельсинового сока, 100 г клубники, 1 ч. л. меда.

Ужин: 100 г тушеных овощей, 200 мл молока, 100 г клубники.

4-й день

Завтрак: 1 ломтик хлеба, 100 г творога, 100 г клубники, 1 ломтик камамбера, 200 мл простокваши.

Второй завтрак: 100 г фруктового салата.

Обед: 250 г жареной рыбы, 100 лукового салата, 100 г клубники.

Полдник: 100 г клубники, 1 ч. л. меда, 200 мл ряженки.

Ужин: 100 г салата из помидоров и сладкого перца, 100 г клубники, 200 мл обезжиренного йогурта.

5-й день

Завтрак: 100 г клубники.

Второй завтрак: 100 г клубники, 200 мл йогурта.

Обед: 1 ломтик хлеба, 200 г нежирного творога, 100 г клубники, 200 мл ряженки.

Полдник: 200 мл кофе, 100 мл клубничного сиропа, 200 мл ряженки.

Ужин: 100 г тушеных овощей, 100 г клубники, 200 мл молока.

6-й день

Завтрак: 200 мл йогурта, 100 г клубники.

Второй завтрак: 100 г клубничного желе.

Обед: 100 г клубники, 100 г отварной спаржи, 200 мл ряженки, 200 г мяса индейки, 1 огурец.

Полдник: 200 г фруктового салата, 200 мл ряженки.

Ужин: 100 г клубники, 100 г черники, 1 печенье, 200 мл йогурта.

7-й день

Завтрак: 100 г клубники, 1 яблоко, 1 небольшой банан, 200 мл нежирного йогурта, 1 ч. л. меда.

Второй завтрак: 100 г клубники, 200 мл молока, 1 ч. л. меда, 200 мл минеральной воды.

Обед: 100 г клубники, 100 г спаржи, 200 г мяса индейки, 1 огурец, 200 мл ряженки.

Полдник: 200 мл клубничного йогурта, 100 г кукурузных хлопьев.

Ужин: 3 вареных клубня картофеля, 100 г клубники, 100 г нежирного творога, 200 мл ряженки.

Диета на простокваше и травах

Перед каждым приемом пищи необходимо выпивать по 50 мл травяного настоя, который готовится следующим образом: по 1 ч. л. зверобоя, ромашки и календулы заливают 200 мл кипятка.

Меню

1-й день:

– печеный картофель – 400 г;

– простокваша – 0,5 л.

2-й день:

– творог – 400 г;

– простокваша – 0,5 л.

3-й день:

– любые фрукты – 400 г;

– простокваша – 0,5 л.

4-й день:

– куриные грудки – 400 г;

– простокваша – 0,5 л.

5-й день:

– овощи (любые) – 400 г;

– простокваша – 0,5 л.

6-й день:

– отвар шиповника – 1,5 л.

7-й день:

– фрукты (любые) – 400 г;

– простокваша – 0,5 л.

Диета белковая на простокваше

Меню

1-й день

Завтрак: простокваша – 200 мл, оладьи – 3 шт.

Обед: салат овощной – 100 г, цыплята – 2 шт.

Ужин: грудка индейки вареная – 115 г, овощи паровые – 200 г, салат фруктовый – 200 г, простокваша – 200 мл.

Десерт: морковь – 75 г, стебли сельдерея – 100 г.

2-й день

Завтрак: салат из моркови – 100 г, простокваша – 200 мл.

Обед: цыпленок жареный – 250 г.

Ужин: сандвич с ростбифом – 1 шт., свекла – 100 г, простокваша – 200 мл.

Десерт: 1 яблоко.

3-й день

Завтрак: круассан – 1 шт., простокваша – 200 мл.

Обед: салат фруктовый – 200 г.

Ужин: мясо курицы жареное (грудка) – 200 г, простокваша – 200 мл.

Десерт: апельсин – 1 шт.

Короткая диета

Меню

1-й день

Завтрак: свежие фрукты – 150 г, хлеб из муки грубого помола – 1 ломтик, сироп кленовый – 1 ч. л., простокваша – 200 мл.

Обед: салат овощной – 150 г, мясо нежирное отварное – 150 г, морковь отварная – 2 шт., груши – 2 шт., простокваша – 200 мл.

Ужин: салат фруктовый – 100 г, рыба запеченная – 150 г, морковь отварная – 2 шт., фрукты – 100 г, простокваша – 200 мл.

2-й день

Завтрак: фрукты – 100 г, яйцо вкрутую – 1 шт., хлебцы сухие – 2 шт., простокваша – 200 мл.

Обед: салат овощной – 100 г, говядина запеченная – 1 ломтик, пюре картофельное – 70 г, пюре яблочное – 100 г, мед – 1 ч. л., простокваша – 200 мл.

Ужин: салат из авокадо – 100 г, перец зеленый, фаршированный коричневым рисом – 1 шт., свекла отварная – 1 шт., финики свежие – 100 г, простокваша – 200 мл.

В последнее время молоко не только перерабатывают, но и обогащают и адаптируют для того,

чтобы им можно было кормить грудных детей. По сравнению с материнским молоком в коровьем молоке содержится в 1,5 раза больше лактозы, в 2 раза меньше белка и в 3 раза меньше солей. Чтобы адаптировать коровье молоко, его пропускают через ионообменную смолу, или ионит. Полученное молоко называют ионитным, или детским.

3-й день

Завтрак: апельсин – 1 шт., булочка отрубная с медом – 1 шт., простокваша – 200 мл.

Обед: салат овощной – 100 г, кукуруза вареная – 1 початок, картофель печеный – 2 шт., яблоко печеное – 1 шт., простокваша – 200 мл.

Ужин: салат фруктовый – 100 г, мясо постное – 100 г, яйцо вареное – 1 шт., баклажан жареный – 1 шт., помидоры отварные – 2 шт., груши – 2 шт., простокваша – 200 мл.

Диета на ряженке

С помощью этой диеты можно сбросить до 5 кг за 1 неделю.

Если сыворотку долго кипятить, она загустеет и приобретет светло-коричневый цвет. Если поставить ее на холод, появятся светло-желтые кристаллы. Это молочный сахар.

Меню

1-й день

Завтрак: дыня – 100 г, ряженка – 100 мл.

Обед: салат из киви, апельсинов и клубники, перемешанных с ряженкой – 150 мл.

Ужин: грейпфрут – 0,5 шт., мясо куриное постное – 100 г, салат из овощей, заправленный лимонным соком – 100 г.

Десерт: ряженка – 100 мл.

2-й день

Завтрак: смесь из свежей клубники и злаков – 200 г, ряженка – 100 мл.

Обед: ананас – 3 кружочка.

Ужин: апельсин – 1 ломтик, грудка индейки с листьями салата – 170 г.

Десерт: ряженка – 100 мл.

3-й день

Завтрак: арбуз – 3 ломтика, ряженка – 250 мл.

Обед: банан – 1 шт., клубника – 150 г, сок яблочный – 200 мл.

Ужин: рыба отварная – 170 г, капуста брюссельская свежая – 100 г.

Десерт: ряженка с любыми ягодами – 200 мл.

Рецепты здорового питания

Бутерброды с плавленым сыром и яйцом

Ингредиенты

3–4 ломтика ржаного хлеба, 100 г плавленого сыра, 50 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. рубленого зеленого лука.

Способ приготовления

Плавленый сыр натереть на крупной терке. Яйцо очистить, отделить белок от желтка. Белок и желток нарубить. Желток смешать с тертым сыром.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом, посыпать смесью из тертого сыра и желтка, полить кетчупом, украсить рубленым белком и зеленым луком.

Горячие бутерброды с сыром и чесноком

Ингредиенты

3–4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Сыр нарезать ломтиками. Чеснок очистить и нарубить.

Ломтики хлеба обжарить с одной стороны в разогретом сливочном масле, перевернуть, положить на каждый ломтик хлеба по ломтику сыра. Накрыть сковороду крышкой и жарить еще 2–3 мин.

Выложить горячие бутерброды на тарелку, посыпать чесноком и подать к столу.

Горячие бутерброды с брынзой и помидорами

Ингредиенты

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г брынзы, 2 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Брынзу натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками.

Ломтики хлеба обжарить на сковороде в растительном масле.

На приготовленные гренки положить кружочки помидоров и тертую брынзу. Сверху положить небольшой кусочек сливочного масла.

Бутерброды выложить на противень и запекать в умеренно разогретой духовке до образования румяной корочки.

Бутерброды с паштетом из брынзы

Ингредиенты

3–4 ломтика ржаного хлеба, 100 г брынзы, 50 г сливочного масла, 3–4 веточки петрушки, перец по вкусу.

Способ приготовления

Брынзу пропустить несколько раз через мясорубку и взбить с размягченным сливочным маслом. В полученную смесь добавить молотый перец. Веточки петрушки вымыть.

Ломтики хлеба смазать паштетом из брынзы, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с брынзой, колбасой и солеными огурцами

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г брынзы, 100 г копченой колбасы, 2 соленых огурца, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы.

Способ приготовления

Брынзу натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку. Колбасу нарубить. Соленые огурцы нарезать ломтиками.

Колбасу перемешать с брынзой, майонезом и горчицей. Выложить смесь на хлеб и украсить бутерброды ломтиками огурцов.

Горячие бутерброды с сыром и яблоками по-голландски

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г сыра, 2 яблока, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Сыр нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

Хлеб смазать маслом, сверху положить ломтики яблок, а на них – сыр.

Бутерброды выложить на противень и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 5–7 мин.

Бутерброды с яйцами, сыром и зеленью

Ингредиенты

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 0,5 пучка зелени укропа, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Яйца очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Сыр смешать с яйцами, зеленью укропа, солью и сливочным маслом.

Полученной смесью смазать ломтики хлеба и подать к столу.

Горячие бутерброды с луком и сыром

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 1 луковица, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и жарить в растительном масле до золотистого цвета. Сыр натереть на крупной терке.

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон в сливочном масле, положить сверху лук, посыпать тертым сыром и подать к столу.

Бутерброды с яйцами и сметаной

Ингредиенты

3–4 ломтика пшеничного хлеба, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарезать кружочками. Ломтики хлеба смазать сметаной, сверху положить кружочки яйца, посолить и подать к столу.

Бутерброды с яйцами, сыром и ветчиной

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 100 г ветчины, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. острого кетчупа.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарезать кружочками. Сыр и ветчину нарезать ломтиками.

Хлеб смазать сливочным маслом, сверху положить ломтики сыра и ветчины, кружочки яиц, полить кетчупом и подать к столу.

Бутерброды с пастой из творога и зеленого лука

Ингредиенты

8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 250 г творога, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог смешать со сметаной, зеленым луком и зеленью петрушки, посолить и дважды пропустить через мясорубку.

Выложить пасту на ломтики хлеба и подать бутерброды к столу.

Бутерброды с пастой из сыра и яиц

Ингредиенты

8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 3 сваренных вкрутую яйца, 200 г сыра, 3–4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очистить и размять вилкой, сыр натереть на мелкой терке, чеснок очистить и нарубить.

Яйца перемешать с сыром и чесноком, добавить майонез и соль.

Выложить пасту на ломтики хлеба и подать бутерброды к столу.

Пикантная закуска из брынзы

Ингредиенты

500 г брынзы, 4 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 4–5 зубчиков чеснока, 250 г сливочного масла, 1 ч. л. семян укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок очистить. Брынзу вымачивать в холодной воде 6–7 ч, затем пропустить через мясорубку вместе с орехами и чесноком, посолить, добавить размягченное сливочное масло, семена укропа и тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать колбаски диаметром 5 см, положить их в прохладное место на 3–4 ч, затем нарезать порционными кусками и подать к столу.

Закуска из сыра и шпрот

Ингредиенты

500 г сыра, 150 г консервированных шпрот, 50 г сливочного масла, 50 г маринованных грибов, 2 огурца.

Способ приготовления

Огурцы вымыть и нарезать кружочками, маринованные грибы – ломтиками. Шпроты размять вилкой со сливочным маслом.

Сыр нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и выложить на блюдо. На каждый ломтик положить немного смеси из шпрот и масла, сверху – кружочки огурцов и ломтики маринованных грибов и подать к столу.

Рулет из сыра

Ингредиенты

500 г твердого сыра, 1 ст. л. растительного масла.

Для начинки: 400 г творога, 200 г отварного мяса курицы, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок очистить. Зелень укропа вымыть.

Для приготовления начинки творог пропустить через мясорубку с мясом, чесноком и зеленью укропа, посолить и поперчить и смешать со сметаной.

Сыр положить в полиэтиленовый пакет, смазанный изнутри растительным маслом, перевязать, опустить в кипящую воду и варить в течение 10–15 мин.

Вынуть сыр из пакета, раскатать в тонкий пласт, выложить на него начинку, свернуть рулетом, обернуть полиэтиленом и положить в прохладное место на 2 ч.

Готовый рулет нарезать порционными кусочками и подать к столу.

Паштет творожный

Ингредиенты

200 г творога, 2 стакана кефира, 1 ч. л. горчицы, 0,5 ч. л. тмина, 2 ч. л. сливочного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, добавить соль, перец, тмин, горчицу, влить кефир и перемешать до однородного состояния.

Паштет выложить в смазанную сливочным маслом форму, поставить в прохладное место на 2 ч, затем подать к столу.

Паштет из творога и зеленого лука

Ингредиенты

250 г творога, 250 г зеленого лука, 2 ч. л. сливочного масла, 1 стакан кефира, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень укропа и зеленый лук вымыть и нарубить. Творог протереть через сито, посолить, добавить зеленый лук, влить кефир, перемешать.

Паштет выложить в смазанную сливочным маслом форму, поставить в прохладное место на 2 ч, затем посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Закуска из сыра и редиса

Ингредиенты

200 г твердого сыра, 100 г редиса, 1 огурец, 50 г зеленого салата, 2–3 столовые ложки майонеза, 0,5 ч. л. сахара, 2 ч. л. 3%-ного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сыр нарезать тонкими ломтиками. Редис вымыть, измельчить, посыпать сахаром и сбрызнуть уксусом. Огурец вымыть и нарезать дольками. Листья зеленого салата вымыть и выстелить ими блюдо.

Ломтики сыра выложить на листья салата, сверху положить редис, посолить, полить майонезом, оформить дольками огурца и подать к столу.

Закуска из сыра и консервированной рыбы

Ингредиенты

200 г сыра, 150 г консервированной рыбы, 1–2 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, 50 г листьев зеленого салата, 1 помидор, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Яйца очистить и нарубить. Сыр нарезать ломтиками. Листья зеленого салата вымыть и выложить на блюдо. Консервированную рыбу размять вилкой. Помидор вымыть и нарезать дольками.

Ломтики сыра выложить на листья салата, посыпать рублеными яйцами, сверху положить рыбу и кольца лука, посолить, полить смесью из сметаны и майонеза, оформить дольками помидора и подать к столу.

Закуска из сыра и говядины

Ингредиенты

200 г сыра, 150 г отварной говядины, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г маринованных грибов, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сыр и мясо нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком, посолить, выложить на тарелку, полить майонезом, украсить грибами и подать к столу.

Закуска из сыра и маринованных огурцов

Ингредиенты

200 г сыра, 5 маринованных огурцов, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 помидора, 100 г сметаны, 50 г чернослива, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив вымачивать в теплой воде 1 ч, затем промыть и измельчить. Помидоры вымыть и нарезать дольками, маринованные огурцы – кружочками. Яйца очистить и нарубить.

Сыр нарезать ломтиками, выложить на блюдо, сверху положить огурцы, посыпать рублеными яйцами, посолить, полить сметаной, украсить черносливом, оформить дольками помидоров и подать к столу.

Закуска из сыра и чеснока

Ингредиенты

200 г сыра, 3 зубчика чеснока, 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 ст. л. сметаны, 1– 2 ст. л. майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок очистить и растолочь. Яйцо очистить и нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Сыр смешать с чесноком, яйцом и зеленью укропа, посолить, заправить смесью из майонеза и сметаны, выложить на блюдо и подать к столу.

Закуска из сыра, яблок и орехов

Ингредиенты

200 г сыра, 1–2 яблока, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 100 г сметаны, 50 г листьев зеленого салата, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата вымыть. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке и смешать с орехами, яблоками и сметаной.

Листья салата посолить, положить на каждый приготовленную смесь, свернуть трубочкой, выложить на блюдо и подать к столу.

Закуска из плавленого сыра и зеленого горошка

Ингредиенты

100 г плавленого сыра, 1–2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 4 ст. л. майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Сыр натереть на крупной терке, смешать с зеленым горошком, яйцами, выложить на блюдо, посолить, полить майонезом, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из плавленого сыра, яиц и чеснока

Ингредиенты

400 г плавленого сыра, 5 зубчиков чеснока, 6 сваренных вкрутую яиц, 100 г майонеза, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить и растолочь.

Сыр смешать с яйцами и чесноком, посолить, поперчить, выложить на блюдо, заправить майонезом и подать к столу.

Паштет из брынзы, чеснока и орехов

Ингредиенты

200 г брынзы, 200 г сливочного масла, 3– 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Чеснок очистить и растолочь. Брынзу пропустить через мясорубку вместе с орехами и сливочным маслом, добавить чеснок, перемешать, выложить в форму, поставить в прохладное место на 2 ч, затем подать к столу.

Закуска из творога и орехов

Ингредиенты

200 г творога, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок очистить и растолочь. Творог протереть через сито, смешать с орехами и чесноком, посолить, поперчить, выложить на блюдо, полить сметаной и подать к столу.

Салат из щавеля и шпината с кефиром

Ингредиенты

250 г щавеля, 100 г шпината, 2 сваренных вкрутую яйца, 2–3 зубчика чеснока, 4 ст. л. кефира, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень шпината и щавеля вымыть и мелко нарезать вместе со стеблями.

Яйца очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть. Чеснок очистить и растолочь.

Зелень щавеля и шпината смешать с яйцами и чесноком, посолить, выложить в салатницу, заправить кефиром, украсить веточками укропа и подать к столу.

Закуска из зеленого салата с кефиром

Ингредиенты

300 г листьев зеленого салата, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. кефира, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, мелко нарезать, выложить в тарелку, посолить, заправить смесью из кефира и горчицы и подать к столу.

Салат из щавеля со сметаной

Ингредиенты

500 г щавеля, 1 ст. л. лимонного сока, 3– 4 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Щавель перебрать, вымыть, нарезать полосками, посолить, сбрызнуть лимонным соком, выложить в салатницу, заправить сметаной и подать к столу.

Салат из щавеля и чеснока со сметаной

Ингредиенты

500 г щавеля, 20 г зеленого лука, 20 г зелени чеснока, 3 зубчика чеснока, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Щавель вымыть и мелко нарезать. Зубчики чеснока очистить и нарубить.

Зеленый лук и зелень чеснока вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть.

Щавель смешать с яйцами, чесноком, нарезанным луком, посолить, выложить в салатницу, заправить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Закуска из зеленого салата с простоквашей

Ингредиенты

200 г листьев зеленого салата, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 мл простокваши, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата, зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Яйца очистить и мелко нарезать.

Салат, зелень петрушки и укропа смешать, посолить, выложить на блюдо, заправить простоквашей, посыпать мелко нарезанными яйцами и подать к столу.

Закуска из зеленого салата и чеснока

Ингредиенты

200 г зеленого салата, 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить и нарубить.

Салат смешать с чесноком, посолить, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Зеленый салат с помидорами и простоквашей

Ингредиенты

200 г листьев зеленого салата, 4 ст. л. простокваши, 2 помидора, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, крупно нарезать и посолить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Листья салата выложить на блюдо, полить простоквашей, украсить кружочками помидоров и подать к столу.

Красный салат с чесноком и сметаной

Ингредиенты

100 г листьев салата, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, посолить и выложить на блюдо. Яйцо очистить и мелко нарезать.

Чеснок очистить и растолочь. Зелень петрушки вымыть, нарубить, смешать с яйцами и чесноком, выложить на листья салата, полить сметаной и подать к столу.

Закуска из сельдерея и лука с кисломолочным соусом

Ингредиенты

100–150 г сельдерея, 200 г репчатого лука, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г сметаны, 50 мл простокваши, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, соль по вкусу.

Для маринада: 3 ст. л. 3%-ного уксуса, 1 лавровый лист, 3–4 горошины черного перца, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, очистить, натереть на крупной терке и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Яйца очистить и нарубить.

Для приготовления маринада уксус, лавровый лист, перец и сахар залить 500 мл воды, довести до кипения, варить 3 мин, затем процедить.

Сельдерей смешать с луком, залить горячим маринадом, оставить на 10 мин, затем откинуть на дуршлаг, остудить, посолить, выложить на блюдо, заправить смесью сметаны и простокваши, посыпать рублеными яйцами и подать к столу.

Закуска из сельдерея и кресс-салата со сметаной

Ингредиенты

200 г сельдерея, 100 г кресс-салата, 50 г сметаны, 2 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Кресс-салат вымыть и мелко нарезать.

Сельдерей смешать с кресс-салатом, выложить на блюдо, заправить сметаной и подать к столу.

Салат из сельдерея и орехов со сметаной

Ингредиенты

300 г сельдерея, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 1 ч. л. сахара, 3 ч. л. лимонного сока, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, посыпать сахаром и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть.

Сельдерей смешать с орехами, посолить, выложить в салатницу, заправить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Салат из сельдерея и яиц с кефиром

Ингредиенты

200 г сельдерея, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 яблока, 1–2 луковицы, 100 мл кефира, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйца очистить и мелко нарезать.

Сельдерей смешать с яйцами, луком и яблоками, посолить, выложить в салатницу, заправить смесью из кефира и сметаны и подать к столу.

Салат из сельдерея и риса со сметаной

Ингредиенты

100 г сельдерея, 100 г отварного риса, 3 яблока, 100 г сметаны, 2 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, очистить, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками. Сметану взбить с солью.

Сельдерей смешать с рисом и яблоками, посолить, выложить в салатницу, заправить взбитой сметаной и подать к столу.

Закуска из шпината с кефиром

Ингредиенты

300 г листьев шпината, 3 ст. л. кефира, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья шпината вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, выложить на блюдо, заправить кефиром и подать к столу.

Салат из шпината и орехов с простоквашей

Ингредиенты

300 г листьев шпината, 50 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 150 мл простокваши, 2 сваренных вкрутую яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Шпинат вымыть, отварить на пару, остудить. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Яйца очистить и нарубить. Ядра грецких орехов измельчить.

Шпинат смешать с орехами, посолить, выложить в салатницу, заправить простоквашей, посыпать чесноком и рублеными яйцами и подать к столу.

Салат из ревеня и редиса со сметаной

Ингредиенты

150 г ревеня, 150 г редиса, 5 сваренных вкрутую яиц, 50 г зеленого лука, 100 г сметаны, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Ревень вымыть, очистить и нарубить. Редис вымыть и нарезать кружками. Яйца очистить и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Ревень смешать с редисом, яйцами, посолить, поперчить, выложить в салатницу, заправить сметаной, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Салат из ревеня и укропа с кефиром

Ингредиенты

150 г ревеня, 50 г зелени укропа, 50 г зеленого лука, 1 помидор, 5–6 ст. л. кефира, соль по вкусу.

Способ приготовления

Ревень вымыть, очистить и нарубить. Зелень укропа и зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и нарезать кружочками.

Ревень смешать с зеленью укропа, посолить, заправить кефиром, выложить в салатницу, украсить кружочками помидора, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Салат из сельдерея и свеклы со сметаной

Ингредиенты

100 г сельдерея, 1 свекла, 1 луковица, 4 ст. л. сметаны, 3 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сельдерей и свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, сбрызнуть лимонным соком, посолить, заправить сметаной, выложить в салатницу, украсить кольцами лука и подать к столу.

Закуска из фасоли и сыра со сметаной

Ингредиенты

100 г белой фасоли, 100 г сыра, 1 ч. л. 3%-ного уксуса, 3 ст. л. сметаны, 1 пучок зелени укропа, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль варить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр нарезать кубиками.

Фасоль посыпать сахаром, посолить, сбрызнуть уксусом, добавить сыр, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Закуска из стручковой фасоли и лука со сметаной

Ингредиенты

300 г консервированной стручковой фасоли, 3–4 луковицы, 2 ч. л. 3%-ного уксуса, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарубить, посолить и сбрызнуть уксусом. Фасоль мелко нарезать, смешать с луком, выложить на блюдо, заправить сметаной и подать к столу.

Закуска из фасоли и помидоров со сметаной

Ингредиенты

200 г фасоли, 3–4 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 3 ст л. сметаны, 2 ч. л. 3%-ного уксуса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль варить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить.

Помидоры вымыть и нарезать дольками. Огурцы вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть и нарубить.

Фасоль смешать с репчатым луком, посолить, поперчить, полить сметаной и выложить на середину блюда. По краям блюда выложить огурцы и помидоры, посыпанные зеленым луком и зеленью петрушки.

Салат из консервированной фасоли и яблок со сметаной

Ингредиенты

200 г консервированной фасоли, 2 яблока, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 пучок зелени укропа, 1 ч. л. черного молотого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы нарезать кубиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйцо очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Консервированную фасоль смешать с огурцами, яблоками и луком, посолить, поперчить, заправить горчицей и сметаной, выложить в салатницу, украсить кружочками яйца, веточками укропа и подать к столу.

Салат из зеленого горошка с кефиром и сметаной

Ингредиенты

200 г зеленого горошка, 3 моркови, 2 яблока, 50 г сметаны, 2 ст. л. кефира, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Зеленый горошек отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить. Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке.

Зеленый горошек смешать с морковью и яблоками, поперчить, заправить смесью сметаны и кефира, выложить в салатницу и подать к столу.

Салат из кукурузы со сметаной и сыром

Ингредиенты

1 кг кукурузных початков, 2–3 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 4 ст. л. сметаны, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Початки кукурузы очистить, варить в подсоленной воде до мягкости, извлечь зерна и пропустить их через мясорубку. Лук очистить, вымыть, нарубить и жарить до золотистого цвета на растительном масле.

Сметану взбить с тертым сыром. Кукурузу смешать с луком, поперчить, заправить приготовленным соусом, выложить в салатницу и подать к столу.

Закуска из зеленого лука с кефиром

Ингредиенты

100 г зеленого лука, 1 зубчик чеснока, сок 0,5 лимона, 3 ст. л. кефира, 1 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть, нарубить и полить соком лимона. Чеснок очистить и растолочь.

Зеленый лук смешать с чесноком, посолить, выложить на блюдо, заправить смесью из сметаны и кефира и подать к столу.

Салат из зеленого лука и огурцов с простоквашей

Ингредиенты

100 г зеленого лука, 2 огурца, 2 ст. л. простокваши, 1 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и нарубить. Огурцы вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Зеленый лук смешать с огурцами, посолить, заправить смесью сметаны и простокваши и подать к столу.

Салат из редьки и мяса со сметаной

Ингредиенты

2 редьки, 100 г отварной говядины, 1 луковица, 60 г очищенных грецких орехов, 100 г сметаны, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле.

Отварное мясо нарезать кубиками. Грецкие орехи обжарить на сковороде без масла и измельчить.

Редьку смешать с мясом, луком и грецкими орехами, посолить, выложить в салатницу, заправить сметаной и подать к столу.

Салат из редиса и зеленого лука с кефиром

Ингредиенты

250 г редиса, 1 пучок зеленого лука, 2 огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 мл кефира, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис и огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Яйца очистить и нарубить. Лук вымыть и мелко нарезать.

Редис смешать с зеленым луком и огурцами, посолить, заправить кефиром, выложить в салатницу, посыпать рублеными яйцами и подать к столу.

Салат из редьки и зелени петрушки со сметаной

Ингредиенты

400 г редьки, 2 пучка зелени петрушки, 100 г сметаны, 2 ч. л. 3%-ного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Редьку смешать с зеленью петрушки, выложить в салатницу, полить сметаной и подать к столу.

Салат из редьки дайкон и лука со сметаной

Ингредиенты

2 редьки дайкон, 2 луковицы, 100 г сметаны, 2 помидора, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

Редьку смешать с луком, заправить сметаной, выложить в салатницу, украсить ломтиками помидоров и подать к столу.

Салат из редиса и зеленого лука с кефиром

Ингредиенты

200 г редиса, 150 г зеленого лука, 150 мл кефира, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть, нарубить, соединить с редисом, посолить, поперчить, заправить кефиром и подать к столу.

Салат из черной редьки и лука с творогом

Ингредиенты

2 черные редьки, 2 луковицы, 2 помидора, 50 г творога, 100 г сметаны, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить и посыпать сахаром.

Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Редьку смешать с луком, выложить в салатницу, заправить сметаной, посыпать творогом, украсить кружочками помидоров и подать к столу.

Салат из редьки и капусты с сыром

Ингредиенты

2–3 редьки, 100 г капусты, 2 моркови, 2 яблока, 150 г сметаны, 100 г тертого сыра, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и мелко нарезать. Капусту вымыть и нашинковать.

Редьку и морковь смешать с капустой и яблоками, посолить, выложить в салатницу, заправить смесью сметаны и сыра и подать к столу.

Салат из репы и огурцов со сметаной

Ингредиенты

2 репы, 2 огурца, 1 пучок зеленого лука, 100 г сметаны, 2 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Репу вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Огурцы вымыть, очистить и нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Репу и огурцы смешать, посолить, заправить сметаной, выложить в салатницу, посыпать рубленым луком и подать к столу.

Салат из свекольной ботвы с кефиром

Ингредиенты

1 пучок ботвы молодой свеклы, 100 мл кефира, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 1 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свекольную ботву вымыть, опустить в горячую подсоленную воду, варить в течение 5 минут, затем откинуть на дуршлаг и слегка размять.

Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить, натереть на мелкой терке, добавить кефир, лимонный сок, соль, размешать и заправить этой смесью свекольную ботву.

Салат выложить в салатницу, посыпать грецкими орехами, зеленью петрушки и укропа и подать к столу.

Салат из свеклы и колбасы со сметаной

Ингредиенты

2 свеклы, 200 г вареной колбасы, 1 морковь, 4 ст. л. сметаны, 3 луковицы, 2 соленых огурца, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками.

Колбасу нарезать кубиками, выложить на сковороду, добавить растительное масло, обжарить, смазать горчицей. Лук очистить, вымыть и нарубить. Соленые огурцы нарезать кубиками.

Свеклу смешать с колбасой, луком, огурцами, морковью, посолить, выложить в салатницу, заправить сметаной и подать к столу.

Салат из моркови и тмина со сметаной

Ингредиенты

200 г моркови, 1 ч. л. тмина, 3 ст. л. сметаны, 1 луковица, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить лук, тмин, соль, перемешать, выложить в салатницу, заправить сметаной и подать к столу.

Салат из моркови и сыра со сметаной

Ингредиенты

3–4 моркови, 200 г сыра, 100 г белокочанной капусты, 2 помидора, 0,5 лимона, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. 3%-ного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту вымыть, нашинковать, сбрызнуть уксусом. Сыр натереть на крупной терке. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лимон вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Морковь смешать с сыром, капустой, луком, посолить, выложить в салатницу, заправить сметаной, украсить кружочками помидоров и лимона и подать к столу.

Салат из моркови и чеснока с кефиром

Ингредиенты

400 г моркови, 5 зубчиков чеснока, 100 мл кефира, 2 ст. л. сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь вымыть, натереть на крупной терке. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Кефир смешать со сметаной. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Морковь смешать с чесноком, посолить, заправить смесью кефира и сметаны, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из моркови и крапивы с кефиром

Ингредиенты

4 моркови, 4 ст. л. рубленой крапивы, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 4 ст. л. кефира, 1 ст. л. лимонного сока, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь вымыть, натереть на крупной терке. Чеснок очистить и растолочь. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Морковь смешать с чесноком, орехами и крапивой, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить кефиром, выложить в салатницу, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Салат из моркови и редьки с простоквашей

Ингредиенты

3–4 моркови, 1 редька, 100 мл простокваши, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить, заправить простоквашей и подать к столу.

Салат из моркови и огурцов со сметаной

Ингредиенты

3–4 моркови, 2–3 огурца, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть.

Морковь смешать с огурцами, посолить, заправить сметаной, выложить в салатницу, украсить веточками укропа и подать к столу.

Салат из моркови и зелени петрушки с кефиром

Ингредиенты

3–4 моркови, 3 пучка зелени петрушки, 150 мл кефира, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Морковь смешать с зеленью петрушки, посолить, заправить кефиром, выложить в салатницу и подать к столу.

Салат из моркови и яблок с кефиром

Ингредиенты

200 г моркови, 3 яблока, 100 мл кефира, 2 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

Морковь смешать с яблоками, посолить, заправить кефиром, выложить в салатницу и подать к столу.

Салат из свеклы и зелени с кефиром

Ингредиенты

2–3 свеклы, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 150 мл кефира, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, испечь в духовке, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Свеклу посолить, поперчить, смешать с зеленью укропа и петрушки, заправить кефиром и подать к столу.

Салат из свеклы и чеснока со сметаной

Ингредиенты

2–3 свеклы, 5–6 зубчиков чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 100 г сметаны, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить, остудить, нарезать кубиками, сбрызнуть уксусом. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Свеклу смешать с чесноком, посолить, заправить сметаной, выложить в салатницу, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из свеклы, моркови и фасоли со сметаной

Ингредиенты

2–3 свеклы, 1 морковь, 200 г консервированной фасоли, 1 луковица, 150 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Свеклу и морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать кубиками, соединить с фасолью и луком, заправить сметаной, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Закуска из свеклы и хрена со сметаной

Ингредиенты

3 свеклы, 50 г тертого корня хрена, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, 2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить, натереть на крупной терке. Тертый хрен сбрызнуть лимонным соком.

Свеклу смешать с хреном и зеленым горошком, добавить горчицу, соль, выложить в тарелку, заправить сметаной и подать к столу.

Кабачки, тушенные в кефирном соусе

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. кефира, 1 ст. л. лимонного сока, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Кабачки вымыть, очистить, посолить, выложить на сковороду, добавить лук, влить 1 ст. л. растительного масла, обжарить, добавить кефир, лимонный сок, оставшееся растительное масло и тушить до готовности на слабом огне.

Кабачки выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Закуска из кабачков и лука с кефиром

Ингредиенты

300 г кабачков, 2–3 луковицы, 100 мл кефира, 1 ст. л. тертого хрена, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить, нагревать в течение 5–7 мин, затем откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть.

Кабачки перемешать с луком и хреном, заправить кефиром, выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из кабачков и помидоров с простоквашей

Ингредиенты

300 г кабачков, 4 помидора, 2 луковицы, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 100 мл простокваши, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке и посолить.

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками, смешать с кабачками, луком и цедрой, заправить простоквашей, выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Закуска из тыквы со сметаной

Ингредиенты

300 г тыквы, 1–2 луковицы, 1 ст. л. тертого хрена, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Тыкву очистить, натереть на крупной терке, выложить на сковороду, посолить, добавить растительное масло, влить немного воды, тушить до готовности, затем смешать с репчатым луком и тертым хреном, заправить сметаной, выложить на блюдо, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Запеканка из кабачков, яиц и сыра

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 яйца, 300 г сыра, 1 ст. л. растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180˚С духовку на 5–7 мин.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Кабачки, запеченные с луком и сыром

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 луковицы, 300 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сметаны, 2 ч. л. 3%-ного уксуса, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их сметаной, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180° С духовку на 10 мин.

Закуска из кабачков и зеленого горошка со сметаной

Ингредиенты

500 г кабачков, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 1 пучок зелени петрушки, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки и морковь выложить в сковороду, посолить, поперчить, добавить растительное масло, обжарить, затем влить немного воды и тушить до готовности.

Тушеные кабачки и морковь соединить с зеленым горошком, заправить сметаной, выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из кабачков и шампиньонов со сметаной

Ингредиенты

500 г кабачков, 300 г шампиньонов, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. несладкого йогурта, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Грибы перебрать, промыть, очистить и нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки соединить с грибами, выложить на сковороду, добавить растительное масло и жарить на сильном огне в течение 3 мин. Затем убавить огонь до минимума, влить немного воды, положить соль, добавить сметану и тушить до готовности.

Кабачки и грибы выложить на блюдо, полить йогуртом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из баклажанов и изюма с кефиром

Ингредиенты

4–5 баклажанов, 100 г изюма без косточек, 100 мл кефира, 2 ст. л. растительного масла, 2 клубня картофеля, 1 стручок горького перца, 1 пучок зелени петрушки, 0,5 ч. л. молотого тмина, соль по вкусу.

Способ приготовления

Изюм промыть и замочить в теплой воде на 1 ч. Баклажаны вымыть, опустить на 2–3 мин в кипящую воду, очистить, нарезать кубиками и жарить на растительном масле в течение 4–5 мин, затем добавить изюм и жарить еще 3 мин.

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Горький перец вымыть, удалить семена и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Баклажаны и изюм выложить в глубокую тарелку, добавить картофель, перец, тмин, соль и зелень петрушки. Все перемешать, заправить кефиром, выложить на блюдо, поставить в прохладное место на 30–40 мин, затем подать к столу.

Салат из картофеля и курицы со сметаной

Ингредиенты

3–4 клубня картофеля, 300 г отварного мяса курицы, 1 соленый огурец, 150 г сметаны, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезать. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Соленый огурец нарезать кубиками.

Мясо соединить с картофелем и огурцами, добавить соль, перец, сметану, перемешать, выложить на блюдо и подать к столу.